SELECCIONES.COM.AR | ESTAMOS SIEMPRE | SEPTIEMBRE 2026

SEPTIEMBRE 2026

Selecciones

READER'S DIGEST

Seguridad en casa

Cómo prevenir caídas, incendios y descargas eléctricas

Un globo aerostático sin piloto

Hobbies: claves para la felicidad

Casira, el último refugio de la alfarería

TEST

¿SOY MUY AMBICIOSO?

Ejemplar de suscripción

Revistas.PeruRadio.net.pe

DIVERSIÓN Y APRENDIZAJE PARA LOS MÁS CHICOS

Llegó **Ingenio Kids** para transformar el tiempo libre en **entrenamiento mental.**

- Desarrolla la paciencia y **concentración.**
- Estimula la **atención visual.**
- Potencia la **creatividad y lógica.**

Actividades, desafíos, dibujos, juegos y mucho más para despertar la **imaginación**.

tiendaselecciones.com/kids

CONSEGUILO AHORA

Revistas.PeruRadio.net.pe

Selecciones
READER'S DIGEST
Estamos siempre

Artículos

48
NOTA DE PORTADA
SEGURIDAD EN CASA
Los accidentes domésticos son tan habituales como peligrosos: cómo prevenirlos.

56
ACTUALIDAD
La clave de la felicidad
Ya sean poco convencionales o tradicionales, los pasatiempos mejoran su salud, ayudan a combatir la soledad y aumentan la confianza en uno mismo.

64
MUNDO
Vamos a buscar trufas
En la Toscana, Riccardo Cei y sus perros buscan esta preciada seta.

72
LUGARES
Casira. Un pueblo alafarero
La cerámica de este pequeño poblado fronterizo a Bolivia, atesora un saber ancestral de raíces prehispánicas.

78
GRANDES IDEAS
Una solución para los residuos de filtros
Las colillas de cigarrillo pueden ser pequeñas, pero su impacto ambiental es enorme. Esta emprendedora está abordando el problema.

82
SALUD
Más que una etiqueta
Cómo el diagnóstico tardío del trastorno del espectro autista puede cambiar vidas.

90
FOTOARTÍCULO
Bienvenidos a la vida
La vida en la Tierra comienza con el milagro del nacimiento.

98
PSICOLOGÍA
¿Qué grado de resiliencia tiene?
Saber cómo gestionar las emociones negativas mejora la vida.

104
ECOLOGÍA
¡Que venga el agua!
En el suroeste de Inglaterra están adoptando un enfoque radicalmente diferente para combatir las inundaciones.

112
CLÁSICOS
¡Solo en un globo fuera de control!
Estaba a merced del viento... y de la voz de un desconocido.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Todo lo bueno

10 **Mire el mundo**

14 **Termine la frase**

16 **Héroes: poner fin a la violencia gratuita**
Dos maleantes le están dando una paliza a un hombre, pero Robert Scheib los ahuyenta.

El arte de vivir

24 **13 datos sobre la primavera**

SALUD

27 **Sonido invisible**
¿Qué es el tinnitus y cómo saber detectarlo?

30 **Noticias del mundo de la medicina**

EDUCACIÓN

32 **Publicar fotos en redes sociales**
¿Hay que preguntar antes de hacerlo?

COCINA

35 **La galaxia de la pasta**
Con más de 300 variedades y varios milenios de historia, este patrimonio gastronómico sigue *in crescendo*.

SABOR DE CASA

38 **Carnes con historia**
Un recorrido por las tradiciones y sabores que convierten a la carne en parte de la identidad de cada cultura.

AUTOTEST

40 **¿Qué tan ambicioso es?**
¿Solo se siente satisfecho cuando está entre los mejores?.

Ingenio

122 **Juegos mentales**

125 **Vocabulario**

127 **Trivia**

27

Humor

8
La risa, remedio infalible

20
Una noche en la ópera

44
Más risas

70
Así es la vida

120
Gajes del oficio

24

Revistas.PeruRadio.net.pe

¡Un libro único para papá!

Con su nombre y el de tu peque.

Será protagonista de cada página.

Pedí el suyo hoy en
plickme.com

plickme_ plickme1

Creá el suyo hoy

Escaneá

Revistas.PeruRadio.net.pe

Selecciones
READER'S DIGEST

REVISTA SELECCIONES

Editor Senior Leonardo Schiano
Editor Asociado Rodrigo Lara Serrano
Diseño de tapa Tipoforma

STAFF

Director General Carlos Giménez Vetere

PUBLICIDAD

ARGENTINA
publicidad@oneminetta.com
CHILE **One Minetta Media Chile SA**
(56-9) 9689-5944

TRUSTED MEDIA BRANDS, INC.

White Plains, Nueva York, Estados Unidos de América
Presidente y CEO Stephen Colvin

PARTICIPACIÓN DEL LECTOR

MAIL **editorial.selecciones@oneminetta.com**
WEBSITE **selecciones.com.ar**
FACEBOOK **RevistaSeleccionesArg**
INSTAGRAM **@revistaselecciones**

ATENCIÓN AL CLIENTE

MAIL **atencion.al.cliente@oneminetta.com**
VÍA POSTAL **Casilla de Correo 4587 - CC, CP 1000**
ATENCIÓN PERSONAL **Holmberg 4156, CABA.**
Lunes a viernes de 11 a 16 hs.

GANE $$$ CON SUS COLABORACIONES

por anécdotas divertidas para Cosas de Chicos, Gajes del oficio, Así es la vida, chistes para La risa, remedio infalible e historias verídicas.
Envíelos a **editorial.selecciones@oneminetta.com**

Anote su nombre completo, fecha de nacimiento, domicilio, teléfono y dirección electrónica.

Importante: No damos acuse de recibo. El pago es de 3000 pesos Tarifa sujeta a cambio sin previo aviso. El pago se hará cuando aparezca publicada la colaboración. Una vez publicada y pagada será propiedad de OMM S.A.

DISTRIBUIDORES

AMBA Brihet e Hijos S.A.
INTERIOR DGP S.A. Alvarado 2118/72, CP 1290, CABA
Uruguay Bon Giorno S.R.L. empresabongiornosrl@hotmail.com
Chile Editorial y Servicios Hermes S.A. Andes 4662 Quinta Normal, Santiago

RevistaSeleccionesArg
@revistaselecciones
selecciones.com.ar

DISPONIBLE TAMBIÉN, MES A MES, EN TU TIENDA ONLINE.

DISPONIBLE EN Google play
Disponible en el App Store

READER´S DIGEST SE PUBLICA EN 16 EDICIONES EN 8 IDIOMAS.

@ 2026 propiedad de One Minetta Media SA - SEPTIEMBRE de 2026, número 1030
Se prohíbe la reproducción total o parcial, en cualquier forma, tanto en español como en otros idiomas, del contenido editorial de este número. Derechos reservados en todo el mundo. Se han efectuado los trámites necesarios, incluso depósitos en los países que así lo requieren. Acogido a la protección de las Convenciones de Berna, 1946, Universal 1952/Acta de París 1971 sobre derechos de autor.

Registro Nacional de la Propiedad Intelectual en Argentina: 52529884 / ISSN-0328-6029
Editada por One Minetta Media SA: Holmberg 4156 (CP1430), CABA, Arg.
Impresa en Arcángel Maggio SA, Lafayette 1695, (C1286AEC), CABA, Argentina.
Edición Uruguay: Impresa en Mastergraf SRL mastergraf.com.uy (RUT 212045260016)
Boulevard Artigas 4678 (11800) Montevideo, Uruguay
Edición Chile: Impresa en Chile por AImpresores. www.aimpresores.cl

Selecciones y Reader's Digest son marcas registradas de Trusted Media Brands, Inc.
Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Descubrí lo desconocido

Mystery Box

Encontralo en:

tiendaselecciones.com

Selecciones tienda

Revistas.PeruRadio.pe

MENSAJE

EDITORIAL

Un refugio para cuidar cada día

A veces pensamos en el hogar como ese lugar donde nada malo puede suceder. Cruzamos la puerta, dejamos atrás las prisas de la rutina y nos sentimos, al fin, a salvo. Sin embargo, en la cotidianidad de nuestras casas se esconden pequeñas distracciones que, casi sin darnos cuenta, pueden transformar un momento tranquilo en un imprevisto indeseado.

En el artículo principal de esta edición queremos invitar a una reflexión sencilla pero profunda: la seguridad no es una cuestión de suerte, sino de atención. Muchas veces asumimos que los accidentes son inevitables o que solo ocurren en la calle o en los espacios de trabajo. Pero las estadísticas nos recuerdan que los detalles cotidianos —una alfombra sin fijar, una escalera que no usamos bien o un producto de limpieza fuera de su lugar— marcan una diferencia enorme.

Proteger nuestro espacio es, en el fondo, una forma más de cuidar a quienes amamos. Significa tomarnos un minuto para mirar a nuestro alrededor con otros ojos, anticiparnos a los riesgos y entender que la prevención no requiere grandes esfuerzos, sino decisiones conscientes. Apagar a tiempo, guardar con responsabilidad, revisar lo que parece obvio... gestos pequeños que construyen la verdadera tranquilidad.

Los invitamos a recorrer las páginas de esta nota con una mirada inquisitiva sobre sus propios entornos. Que estas recomendaciones sean el punto de partida para hacer de cada casa un lugar cada vez más seguro, cálido y habitable.

¡Disfruten de la lectura y cuídense mucho!

Los editores

¡Síganos!

facebook.com/RevistaSeleccionesArg

@revistaselecciones

editorial.selecciones@oneminetta.com

Revistas.PeruRadio.net.pe

Selecciones
READER'S DIGEST

Box 85 Aniversario

EDICIÓN LIMITADA

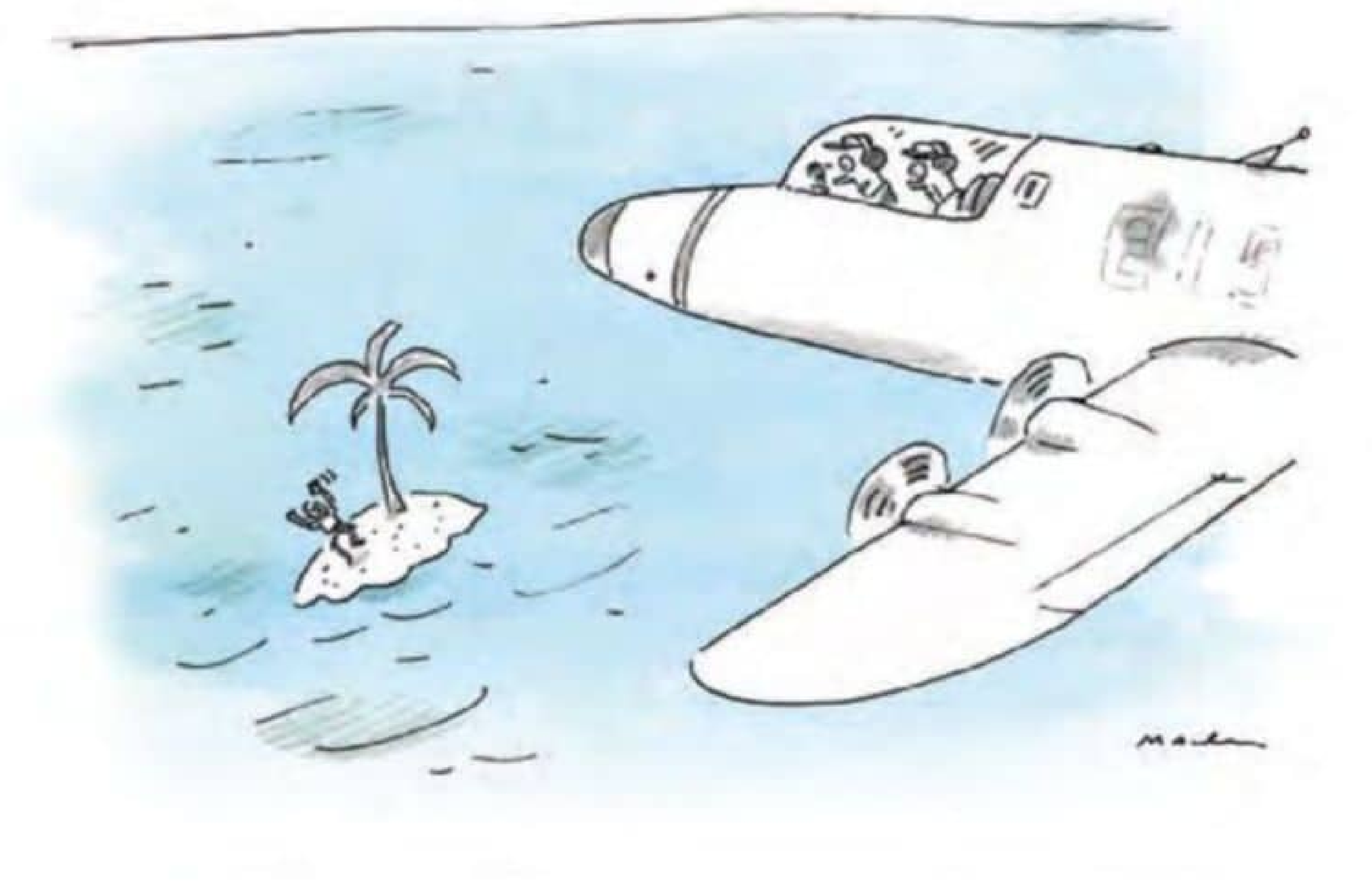
¡Vos sos parte de nuestra historia! Pedí la tuya hoy en

tiendaselecciones.com

Revistas.PeruRadio.net.pe

LA RISA

REMEDIO *Infalible*



“Siempre me saluda con la mano de una manera tan amable”.

La mejor técnica para vender alarmas antirrobo: pasa cuando no haya nadie en casa y deja un folleto en la mesa de la cocina.

—GARY KATZ, *Estados Unidos*

Un chiste popular entre soldados y marinos: ¿cómo utilizan las estrellas las distintas ramas de las fuerzas armadas? El Ejército duerme bajo las estrellas. La Armada navega guiándose por las estrellas. Y la Fuerza Aérea elige los hoteles según las estrellas.

—RD.COM

Titulares de internet del siglo XIX:

• “¡Las mujeres de tu zona quieren enseñarte los tobillos! ¡Haz clic aquí!”

• “Por qué tu jefe burgués odia a Karl Marx (y tú también deberías hacerlo)”.

• “10 señales de que tu corsé te está matando poco a poco.

• “¡Este sencillo truco cura las piernas hinchadas, la hidropesía y los vapores!”—REDDIT.COM

ILUSTRACIÓN: MICHAEL MASLIN/THE NEW YORKER COLLECTION/©CONDÉNAST

Revistas.PeruRadio.net.pe

Dos mujeres van sentadas en un tren. Una de ellas saca su teléfono y le muestra a la otra una foto de su novio.

—¿No es guapo? —le pregunta.

La segunda mujer responde:

—Si crees que es guapo, deberías ver a mi esposo.

—¿También es muy atractivo? —inquiere la primera.

—No, es optometrista —dice su compañera de viaje.

—PATRICK BURT,
Estados Unidos

A mi marido le ha picado en la frente una abeja. Ahora está en urgencias, con la cara hinchada y magullada. ¡Casi muere! Por suerte, yo estaba lo suficientemente cerca como para golpear a la abeja con mi pala.

Tras la muerte de su suegra, un amigo mío recibió preguntas de su inquisitivo nieto de ocho años durante el velorio.

—Entonces, ¿mi bisabuela era la mamá de mi abuelita, y tenía 97 años cuando murió?

—Así es —respondió mi amigo.

—Y mi abuelita tiene 72 años —continuó el niño—, y tú, abuelo, tienes 75.

Mi amigo estaba impresionado por la comprensión de su nieto sobre la edad y las relaciones, pero quedó perplejo con el comentario final del pequeño:

—¡Así que tú podrías ser el siguiente!

—KEITH LODGE,
Estados Unidos

El director de un zoológico envió un correo electrónico solicitando nuevos animales. Escribió: "Quiero pedir dos mangostas", pero no le pareció correcto. Entonces lo reescribió: "Quiero ordenar dos mangostas".

Eso sonaba aún más extraño. Finalmente, volvió a empezar y redactó: "En ningún zoológico debería faltar una mangosta. Me gustaría pedir dos".

—RUTH SPANGLER,
Estados Unidos

Nora, una fotógrafa profesional, lleva algunas de sus obras a una fiesta. Después de la cena, la anfitriona comenta: "Vaya, son increíbles. Debes tener una magnífica cámara".

Ofendida por la idea de que su talento reside en la elección de la cámara, Nora responde: "Gracias, Liz. Ah, y la comida estaba deliciosa. Debes tener unas magníficas ollas y buenos libros de cocina".

Tras visitar a su marido en la cárcel, una mujer detuvo en un pasillo a un funcionario de la prisión y se quejó.

—No deberías hacer que mi marido trabaje tan duro —le dijo—. ¡Está agotado!

El funcionario se empezó a reír.

—¿Trabajar? ¡No hace nada más que comer, dormir y estar sentado en su celda!

—Qué raro —dijo la mujer—. Me ha dicho que lleva meses cavando un túnel.

—DAVID MITEFF,
Estados Unidos

Revistas.PeruRadio.net.pe

FOTO: GETTY IMAGES/DIDIER MARTI

Revistas.PeruRadio.net.pe

MIRE EL MUNDO...

Dé vuelta la página

Revistas.PeruRadio.net.pe

Ya en la Edad Media, quienes cruzaban los Alpes tomaban la ruta que pasaba por el Paso de San Gotardo. Con el correr de los siglos, el camino de mulas se convirtió en una carretera para carruajes y, posteriormente, en una sinuosa carretera rural. El túnel de carretera del Gotardo se inauguró en 1980. Tiene una longitud de 16,9 kilómetros y puede dar cabida a mil vehículos por hora. Dado que está prevista la renovación del túnel a partir de 2030, la Oficina Federal de Carreteras de Suiza está construyendo un segundo tubo. Ambos tubos estarán operativos a partir de 2033; sin embargo, por razones de seguridad, no se aumentará la capacidad.

FOTO: BUNDESAMT FÜR STRASSEN ASTRA/NICOLA DEMALDI

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

TERMINE LA FRASE

Mi primer recuerdo de la escuela es...

ESTADOS UNIDOS
El niño de mi clase que me ayudaba a atarme los cordones de los zapatos en preescolar.
FRAN LIBERBERG

BÉLGICA
... la libertad, ya no está.
TINE KLEER-DE KIEWIT

FRANCIA
El recreo.
LAURENT

PORTUGAL
El himno nacional que teníamos que cantar antes de que empezaran las clases.
ANTÓNIO MAIA LOPES

MÉXICO
Cultivar rábanos en el jardín de infantes.
CARLOS IGNACIO MARTÍNEZ

VENEZUELA
La bolsita de tela que mi mamá me había cosido para llevar un jugo y una galletita.
NORA OMAÑA

PARAGUAY
Bajar a toda velocidad por el tobogán en el jardín de infantes. Me sentía como si estuviera en una montaña rusa.
ARACELI AYALA

COLOMBIA
Un día de cine en el jardín de infantes. Vimos "El jorobado de Notre Dame".
LEYDI QUINTERO

GETTYIMAGE/PHYSICX

Revistas.PeruRadio.net.pe

FINLANDIA

Mi hermana chupándose el dedo en clase.

TUULA JESKANEN

PAÍSES BAJOS

... mi primer novio, Vincent.

MARIA MENTING

ALEMANIA

La mezcla de emociones: emoción, curiosidad, miedo y el orgullo de ser por fin "grande".

BÄRBEL

AUSTRIA

En primer grado, teníamos que arrodillarnos sobre troncos como castigo durante la clase de religión. Nací en 1953.

GISELA WEBER

ESPAÑA

Aferrándome a la baranda porque no quería separarme de mi mamá.

BEATRIZ PETITE

SUIZA

No podía encontrar el camino al baño.

URSULA

AUSTRALIA

Conocer a una chica llamada Alanna; 58 años después, seguimos siendo amigos.

PETER DOCKRILL

Revistas.PeruRadio.net.pe

HÉROES

Dos maleantes le están dando una paliza a un hombre, pero Robert Scheib los ahuyenta.

Poner fin a la violencia gratuita

Annette Lübbers

ROBERT SCHEIB, de Langefeld, Alemania, no le perturba casi nada. De adolescente, este hombre de 60 años era un apasionado de los deportes de defensa personal, y también se ha mantenido en forma de adulto. Ahora que está jubilado, ha reavivado su antigua pasión por el karate.

Este administrador de empresas y padre de dos hijos adultos también sale a dar una vuelta un día de marzo. Él y su mujer, Magdalena, van en bicicleta a lo largo del río Mosa, en los Países Bajos.

Está a un paso de la frontera, y la pareja suele hacer excursiones por allí. El propio Scheib habla neerlandés. Han estacionado el auto. Ahora los dos pedalean tranquilamente hacia Maastricht. El perro de caza de la pareja corre obediente a su lado.

Los dos se cruzan con tres jóvenes que discuten acaloradamente entre ellos en un prado. Robert Scheib le dice a su mujer: "¿Qué están haciendo ahí?".

"Solo están discutiendo", responde ella.

Él niega con la cabeza. "No, algo no va bien". Scheib reduce

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

la velocidad y mira hacia atrás. "Eso es una agresión", dice, mientras le entrega la correa del perro a su mujer. Se baja de la bicicleta, se quita la mochila de un tirón y saca del bolsillo lateral un palo de silicona para lanzar —uno de esos que a su perra Amy le encanta ir a buscar—.

A unos 50 metros de distancia, los jóvenes están apiñados. Uno se ha calado la gorra de béisbol hasta la frente; otro lleva una bufanda cubriéndole la boca y la nariz. Estos dos están acosando al tercer hombre.

Scheib grita: "¡Dejen al chico en paz!". Pero los agresores ni siquiera levantan la vista. En ese momento, su víctima tropieza y cae de espaldas. El hombre con el rostro cubierto se sienta encima de él y empieza a golpearlo con los puños. Golpes en el pecho, golpes en la cabeza. El hombre de la gorra de béisbol da una patada en el costado al hombre que yace en el suelo y, a continuación, también en la cabeza. Una vez, dos veces.

Una furgoneta de reparto pasa por la calle. En la cabina van dos jóvenes corpulentos. Scheib les hace un gesto con la mano. Los dos miran brevemente en su dirección… y siguen su camino. También pasa un segundo auto. "Llama a la policía", le suplica en alemán Magdalena, la esposa de Scheib, a una joven con un cochecito. La mujer no reacciona.

Mientras tanto, Robert Scheib ha acortado la distancia con los hombres a cinco o seis metros. El hombre de la gorra de béisbol se da vuelta y da unos pasos hacia Scheib.

Scheib entra en modo automático cuando el agresor también lo ataca a él. Esto lo aprendió en las artes marciales: actuar con precisión y orden. Empuja con fuerza con el pie derecho el pecho del agresor y, al mismo tiempo, le golpea en el codo con el juguete del perro. El joven cae al suelo, pero se levanta de inmediato y sale corriendo. Robert Scheib lo sigue unos metros más y luego se detiene.

AL PARECER, EL AGRESOR PLANEA UTILIZAR UNA ESTACA DE MADERA COMO ARMA.

El hombre con la tela que le cubre la cara ni siquiera se ha dado cuenta de que su cómplice ha huido. Como si hubiera perdido la cabeza, golpea al joven sobre el que sigue sentado. Scheib corre de vuelta. En ese momento, el agresor levanta la vista y echa un vistazo a su alrededor. En un instante, se levanta de un salto y sale corriendo.

Por fin, se detiene un auto. Al volante hay una joven con un pañuelo en la cabeza. Su fornido acompañante salta del auto. "¿Necesitas ayuda?", le pregunta a Scheib. Robert Scheib se arrodilla junto a la víctima. El joven tiembla por todo el cuerpo y las lágrimas le corren por las mejillas. No presenta heridas visibles.

"Por favor, ocúpate del chico", le dice

Revistas.PeruRadio.net.pe

Scheib al hombre que ha acudido en su ayuda. Porque el agresor, con un paño cubriéndole el rostro, se ha detenido a unos cien metros de distancia y está intentando arrancar un pilar de madera que sostiene un pequeño árbol.

¡Al parecer, pretende utilizar el poste como arma!

Scheib vuelve a salir corriendo. "¡Lárgate de aquí ya!", le grita al hombre enmascarado mientras corre a toda velocidad. El hombre levanta la vista, suelta el poste y huye —esta vez para siempre—.

Scheib se detiene, respira hondo y vuelve andando hacia la víctima y el hombre que acudió en su ayuda. Este está sujetando al hombre golpeado. "¿Vas a llamar a la policía?", pregunta Scheib. "No, eso tardaría demasiado. Lo llevaremos allí en auto", responde el holandés. Robert Scheib le da sus datos de contacto.

A continuación, le quita la correa del perro a su mujer, que tiembla de ansiedad. Se sientan en un muro junto al Mosa y dan un suspiro de alivio. Más tarde, Robert Scheib le dice a su mujer, ya riendo de nuevo: "Vamos a comprar unas zapatillas; eso nos tranquilizará". Y eso es exactamente lo que hace la pareja.

Más tarde, los dos visitan una iglesia para dar gracias a Dios. Scheib sumerge su cruz en la pila de agua bendita. "Para darle energía", como él mismo dice. Hacia las 22:00 horas, los dos ya están de vuelta en su casa, en Alemania. Al día siguiente, la policía neerlandesa se pone en contacto con ellos. "Los agentes me tomaron declaración como testigo. Desde entonces no he sabido nada de la policía y, por desgracia, tampoco de la víctima". El estado de Renania del Norte-Westfalia, sin embargo, le ha concedido la Medalla de Rescate por su valiente intervención.

Tampoco era la primera vez que Scheib acudía en ayuda de alguien que lo necesitaba. "Mi mujer ya me ha preguntado por qué siempre me pasa esto a mí", dice riendo. "Parece que estoy allí justo cuando alguien necesita ayuda".

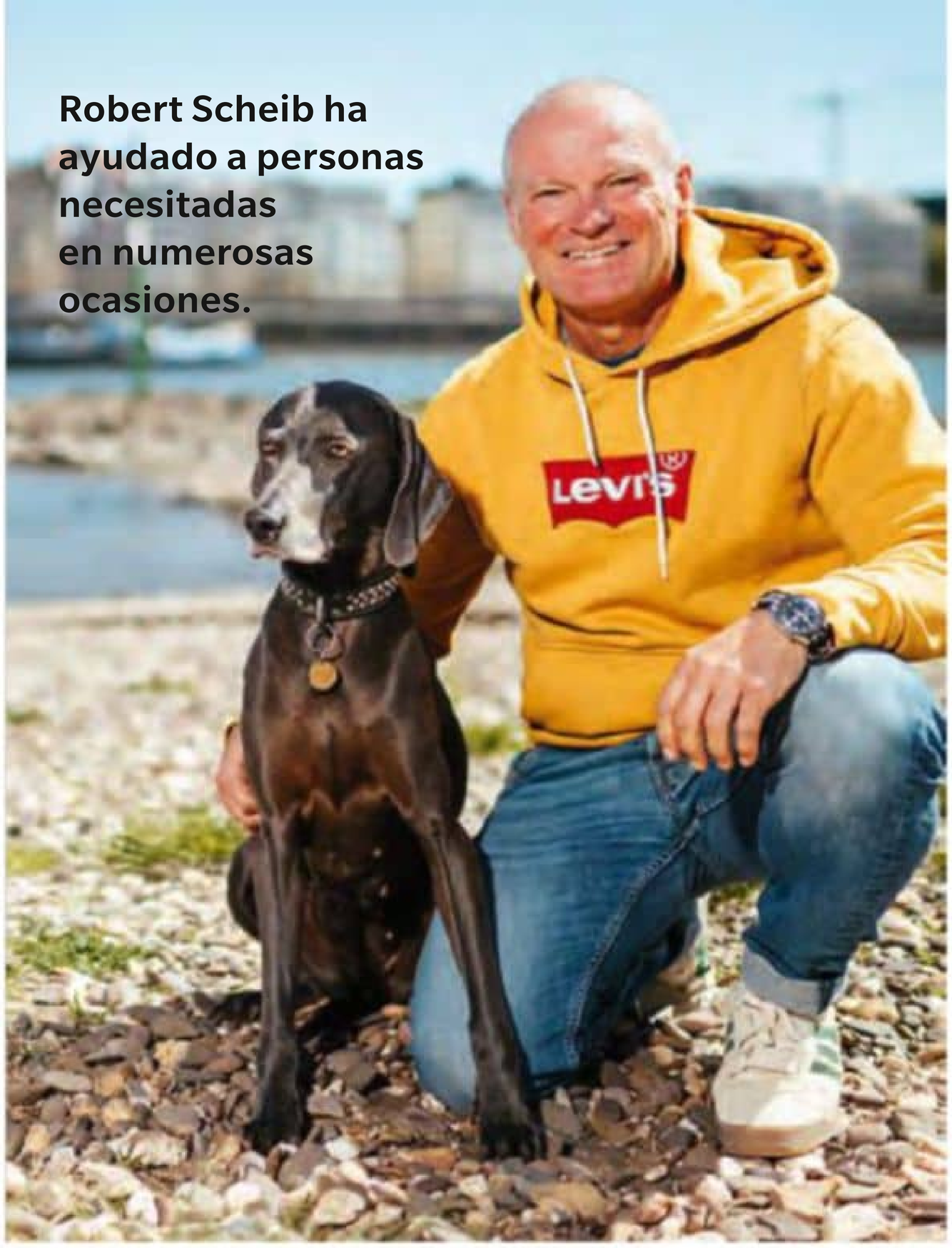
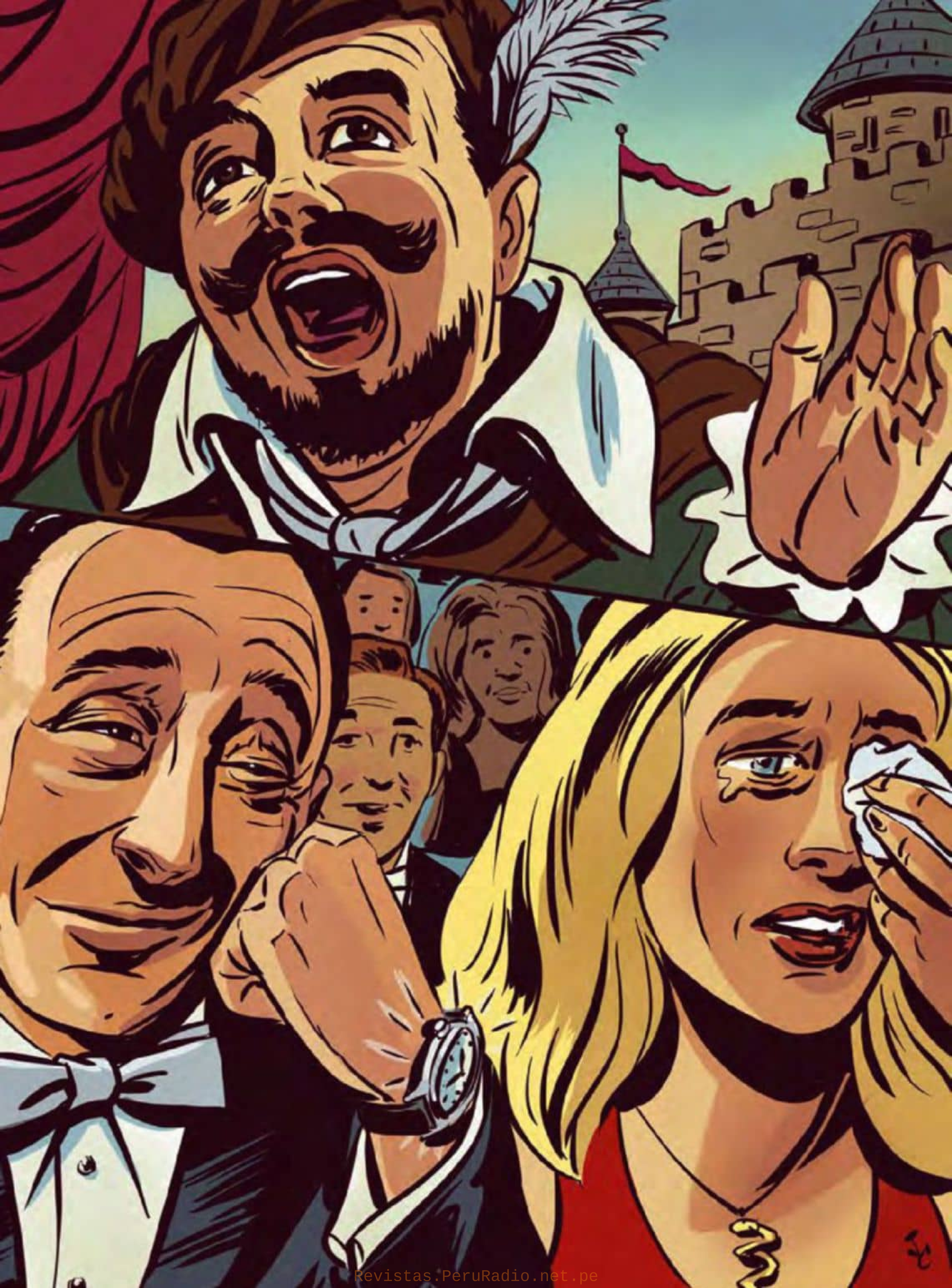


FOTO: ENS NIETH

Revistas.PeruRadio.net.pe



Revistas.PeruRadio.net.pe

HUMOR

Una noche en la ópera

Un poco de cultura muy, muy, muy, muy lejos

Mike Reiss

MI MUJER COMPRÓ hace poco unas entradas para la ópera con descuento; las habían rebajado de astronómicas a exorbitantes. Básicamente, costaban un ojo de la cara. Aun así, yo estaba emocionado. Verás, el objetivo de ir a la ópera es poder decirle a la gente que has ido a la ópera. YO: Oye, ¿qué hiciste anoche? TÍO TONTO: Me comí una bolsa de galletas y vi la mala temporada de *Bridgerton*. ¿Y tú?

YO: Fui a la ópera.

TÍO TONTO: ¡Vaya, eres sin duda mi superior intelectual!

La obra era *Rodelinda*, de George Frideric Handel, y se representaba en el Metropolitan Opera House de Nueva York. Es un lugar impresionante, con un escenario de 16 metros de altura. ¡Dieciséis metros! ¿Para qué? ¿Por si Godzilla quería cantar *Carmen*?

Abrí el programa, que comenzaba así: "Una de las óperas más exitosas de Händel en su época y una de las más apreciadas en los últimos tiempos…"

¡Mentirosos! Nadie ha oído hablar nunca de *Rodelinda*. Está en el Programa de Protección de Testigos de la Ópera. A mí, *Rodelinda* me sonaba como ese medicamento para el colesterol que siempre se me olvida tomar.

A continuación venía una extensa sinopsis de la trama. Era su forma de admitir: "Nunca entenderás lo que estás a punto de ver". Me entregaron una sinopsis antes de *Dune*, de David Lynch, así como para todas las obras de Tom Stoppard que se han escrito jamás. Es mala señal que te den deberes al comienzo de un espectáculo.

Justo cuando se apagaron las luces,

ILUSTRACIÓN POR *Jonathan Carlson*

Revistas.PeruRadio.net.pe

vi las palabras más alarmantes del programa: "El espectáculo de esta noche comenzará a las 7:30 y terminará a las 11:30". ¡Cuatro horas! Una hora de...

¿Más larga que la ópera más larga de Mozart? ¡No hay nada que me apetezca hacer durante cuatro horas! Me encantan los sándwiches de ensalada de huevo, pero no puedo disfrutar de uno durante cuatro horas seguidas.

Rodelinda fue escrita por un compositor alemán afincado en Inglaterra, y ahora se representaba para un público estadounidense. Así que, naturalmente, se cantaba en italiano. El teatro de ópera tuvo la amabilidad de proporcionar subtítulos. Aparecían en un diminuto monitor digital montado a cinco centímetros por encima del respaldo del asiento de delante. Tenías dos opciones: ver el espectáculo o mirar hacia abajo los subtítulos. No se podían hacer las dos cosas. Es más, las palabras estaban impresas en una letra microscópica, del tamaño de los efectos secundarios de ese medicamento para el colesterol que siempre se me olvida tomar.

Sabes que te espera diversión desde el aria inicial de Rodelinda: "La desgracia me persigue. Mi infelicidad crece cada vez más. Cada vez más. Mi infelicidad crece cada vez más".

Una de las razones de su infelicidad era que el papel de su marido, Bertarido, estaba escrito para un castrado. En la época de Händel, un tipo se cortó las pelotas para salir en este espectáculo. Y ahora, yo estaba dispuesto a hacer lo mismo para salir de allí. Disfruté de la primera hora, pero no tenía ganas de aguantar tres más. Así que, en el entreacto, me dirigí a la salida. Un guardia me detuvo.

GUARDIA: ¿Te vas por el descanso o para siempre?

YO: Para siempre.

GUARDIA: Esto pasa muy a menudo.

Mi mujer, por supuesto, se quedó a ver todo el espectáculo. Le encanta todo lo relacionado con el teatro y además le da miedo perderse cualquier cosa. Hace poco, íbamos andando a ver un espectáculo off-Broadway y la atropelló un taxi. No lo estoy inventando. Mientras yacía allí, tirada en el suelo, sus primeras palabras fueron: "Creo que aún podemos llegar a tiempo al espectáculo".

Por fin terminó **Rodelinda**; mi mujer llegó a casa bien pasada la medianoche. Así que, técnicamente, la ópera se había prolongado durante dos días. Le pregunté a mi mujer qué me había perdido. Ella me respondió: "En el segundo acto, salió un caballo al escenario. En el tercero, durante el gran número del duque, se le cayó la peluca".

¿Y qué hice yo durante esas tres horas? Salí a comer pizza.

Después vi la película *Hellbound: Hellraiser II*. (Me sorprendió lo buena que estaba). Después me compré unos falafels. Y después escribí este artículo. Por último, salí a por donuts. Quizás por eso necesito el medicamento para el colesterol.

DE REISSM.SUBSTACK.COM (NOVIEMBRE DE 2025) © 2025 MIKE REISS.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Selecciones
tienda

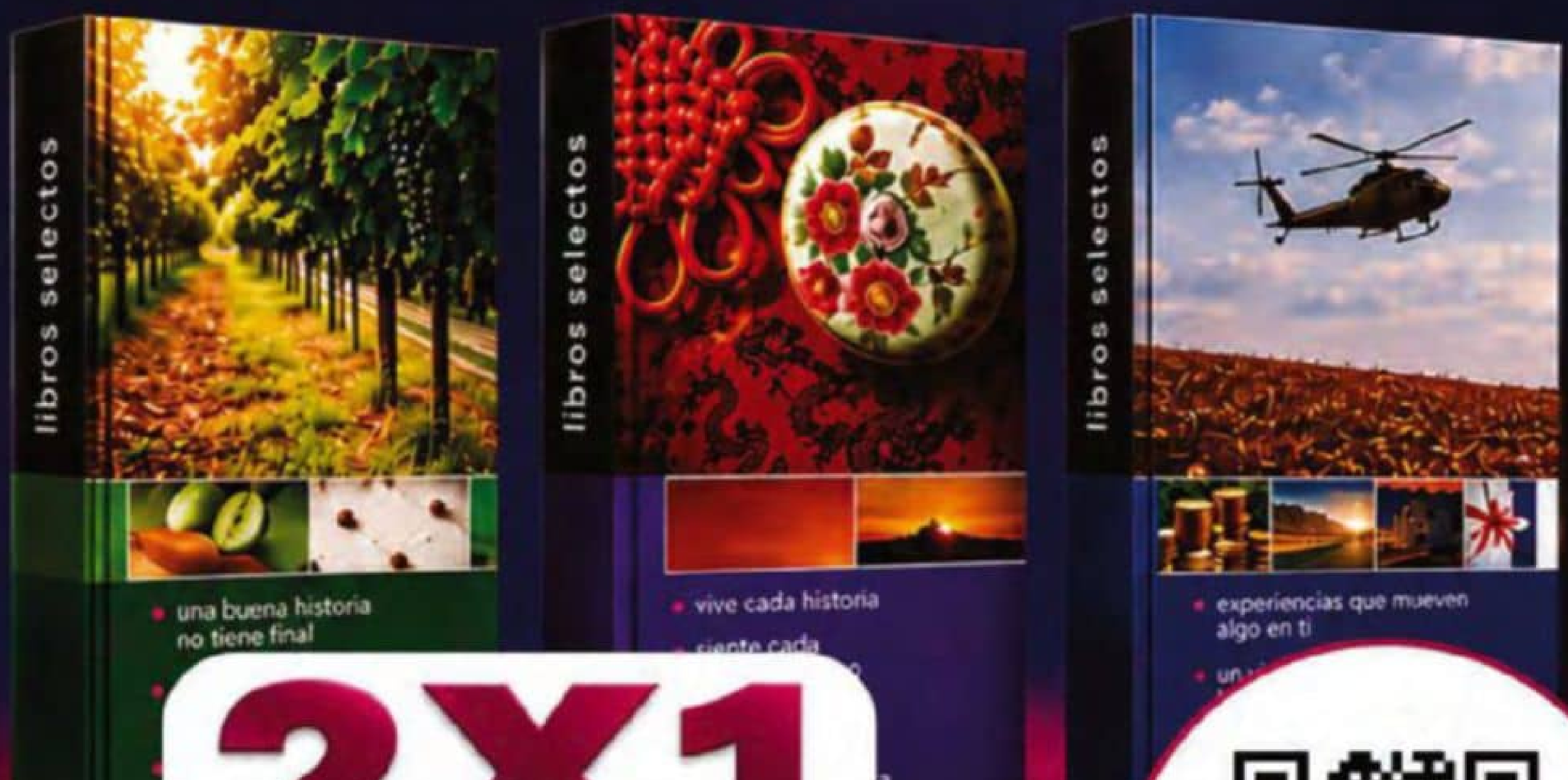
Misterio, suspenso, drama, romance...

LECTURAS QUE INSPIRAN

EMOCIONES QUE CONECTAN

HISTORIAS QUE PERDURAN

Historias que te atrapan
desde la primera página.



2x1

Encontralo en:

tiendaselecciones.com/novelas

Revistas.PeruRadio.net.pe

La primavera que no conoce

De los editores de Selecciones

1 EL EQUINOCCIO NO tiene doce horas exactas de día y de noche. Aunque *equinoccio* significa "noche igual", el día del equinoccio tiene algunos minutos más de luz que de oscuridad. Esto ocurre por la refracción atmosférica de la luz y porque se considera que el día empieza cuando asoma el primer borde del Sol. El momento exacto de 12 horas de luz y 12 de sombra se llama equilux.

2 LA PRIMAVERA TIENE dos fechas de inicio. Para la astronomía, empieza en el equinoccio de septiembre, cuando el Sol cruza el ecuador celeste. Para la climatología, resulta más práctico trabajar con meses enteros: septiembre, octubre y noviembre integran la primavera meteorológica en el hemisferio sur, criterio utilizado por el Servicio Meteorológico Nacional.

3 EL DÍA DEL ESTUDIANTE nació antes que el festejo de la primavera. En la Argentina, la celebración comenzó en 1902 por iniciativa de Salvador Debenedetti, estudiante de la UBA. Eligió el 21 de

FOTO: SHUTTERSTOCK

Revistas.PeruRadio.net.pe

septiembre para conmemorar la llegada a Buenos Aires, en 1888, de los restos de Domingo Faustino Sarmiento, fallecido días antes en Paraguay. Con el tiempo, la fecha terminó fusionándose con la llegada de la estación.

4 CASI 19.000 JACARANDÁS transforman el paisaje porteño. El censo de arbolado de Buenos Aires registra 18.922 jacarandás en veredas y plazas. Impulsados a fines del siglo XIX por Carlos Thays, estos árboles —declarados distintivos de la Ciudad en 2015— florecen masivamente en noviembre, pintando las avenidas de azul violáceo, y suelen tener una segunda floración más leve en febrero.

5 EN JAPÓN, CONTEMPLAR las flores es una tradición milenaria. El *hanami* reúne cada primavera a familias bajo los cerezos en flor (*sakura*). Antiguamente marcaba el inicio del ciclo agrícola, pero con los siglos se asoció a la renovación y a la impermanencia. Su fuerte valor simbólico reside en lo breve del espectáculo: la floración máxima dura apenas una semana antes de que caigan los pétalos.

6 MÁS DE 300 MILLONES de personas celebran el año nuevo con la primavera. El *Nowruz* ("nuevo día") marca la llegada de la estación para comunidades del Cáucaso, Asia Central y Oriente Próximo. Con más de 3.000 años de historia, la fiesta incluye limpiezas profundas del hogar, comidas especiales y regalos. Reconocido por la UNESCO, el 21 de marzo es su día internacional.

7 LOS TULIPANES NO SON holandeses: llegaron de oriente. El género *Tulipa* es nativo del Mediterráneo y Asia Central. Eran muy apreciados en el Imperio Otomano antes de llegar a Europa en el siglo XVI. En los Países Bajos alcanzaron tal valor que desataron la "tulipomanía": una fiebre especulativa cuyos precios colapsaron en 1637, convirtiéndose en la primera gran burbuja financiera de la historia.

Revistas.PeruRadio.net.pe

8 LAS AVES MIGRATORIAS no viajan guiadas por la temperatura. Muchas especies responden al fotoperiodo: variaciones mínimas en la duración diaria de la luz activan su sistema hormonal para desencadenar la migración y la reproducción. Además, pocas aves viajan para esquivar el frío; mientras tengan alimento disponible toleran bajas temperaturas, por lo que migran buscando recursos.

9 "LA PRIMAVERA" DE Vivaldi narra escenas con sonido. Los conciertos de *Las cuatro estaciones* se compusieron junto a sonetos que describen escenas precisas. En *La primavera*, la música imita el canto de los pájaros, el correr de los arroyos, el estruendo de una tormenta, el plácido sueño de un pastor y hasta el ladrido de su perro en el segundo movimiento.

10 BOTTICELLI PINTÓ PLANTAS reales en su obra maestra. En el prado florecido de La primavera de Sandro Botticelli, especialistas de la Galería Uffizi han identificado al menos 42 especies vegetales representadas con precisión botánica (otros estudios botánicos, con criterios distintos, elevan la cifra a más de 100 e incluso a varios cientos). Pintada hacia 1480 para la familia Médici, la obra reúne figuras mitológicas que simbolizan el amor, la prosperidad y la renovación.

11 LAS "MAREAS DE PRIMAVERA" ocurren en cualquier estación Conocidas en inglés como *spring tides* (y en español como mareas vivas), no dependen del clima. Suceden dos veces al mes durante las lunas nueva y llena, cuando la alineación del Sol, la Tierra y la Luna amplifica la atracción gravitatoria. El término *spring* no refiere a la estación, sino al verbo germánico que significa "brotar" o "saltar".

12 MARTE TAMBIÉN TIENE primavera, pero dura seis meses. El planeta rojo posee una inclinación de eje similar a la Tierra, lo que genera estaciones. Sin embargo, como el año marciano dura 687 días terrestres y su órbita es muy elíptica, sus estaciones son más largas y desproporcionadas: la primavera en su hemisferio norte dura unos 194 soles (días marcianos), mientras que en el sur dura 142.

13 LA PRIMAVERA SE puede medir sin mirar el calendario. La fenología estudia el momento en que ocurren los eventos naturales: la brotación de una hoja, la floración o la migración de las aves. Hoy es una herramienta clave para medir el cambio climático, ya que el aumento de temperatura está adelantando ciclos naturales y desincronizando relaciones ancestrales entre plantas y polinizadores.

Revistas.PeruRadio.net.pe

El sonido invisible

Natalia Ferreyra

RAÚL TIENE 46 años, es periodista y convive con tinnitus desde 2023. "Apareció de manera repentina después de ir a un ensayo de música con unos amigos. Cuando salí de allí, noté un pitido. Pensé que se iría en unas horas, como sucede después de estar expuesto a un sonido alto, como en un concierto. Pero no fue así, ese sonido nunca más se fue", recuerda.

Lo describe como un sonido agudo, de intensidad entre leve y moderada y molesto. "No me incapacita y he aprendido a convivir con él. No crece, ni disminuye, pero cuando el silencio domina el ambiente es cuando más lo noto".

Las personas que escuchan este ruido lo describen como timbre, rugido, zumbido, soplo, sibilancia, murmullo o chirrido persistente. Cuando no surge de una fuente externa obje-

Revistas.PeruRadio.net.pe

tiva se llama acúfeno o tinnitus. Los sonidos pueden ser suaves o fuertes, si duran más de tres meses se considera que es tinnitus crónico y puede provocar depresión o ansiedad. Según una investigación de *JAMA Neurology*, se estima una prevalencia global del 14,4 por ciento de tinnitus en adultos, más de 740 millones de personas y más de 120 millones con tinnitus severo.

SI LOS SONIDOS DURAN MÁS DE TRES MESES SE CONSIDERA TINNITUS CRÓNICO.

Origen incierto

Si bien no existen causas exactas para el tinnitus, los especialistas lo relacionan con la exposición a ruidos fuertes y la pérdida de audición asociada al envejecimiento o al daño acústico. Pero también hay niños que lo padecen. Una de las principales teorías asegura que puede ocurrir cuando hay un daño en el oído interno y cambia la señal que los nervios trasladan a partes del cerebro que procesan el sonido.

Otra evidencia muestra que las interacciones anormales entre la corteza auditiva y otros circuitos neuronales pueden tener un papel central. Algunos estudios han demostrado que algunas personas padecen cambios en regiones cerebrales no auditivas (vinculadas a las emociones) y eso impacta en la corteza auditiva.

También se habla de que el tinnitus puede ser efecto secundario de algunos medicamentos, o aparecer por acumulación de cerumen, infecciones de oído o lesiones en la cabeza y el cuello, o trastornos como la enfermedad de Ménière, problemas de la mandíbula, alteraciones vasculares, tumores benignos del nervio auditivo y enfermedades crónicas como la diabetes, las migrañas o algunos trastornos autoinmunes.

Tratamientos

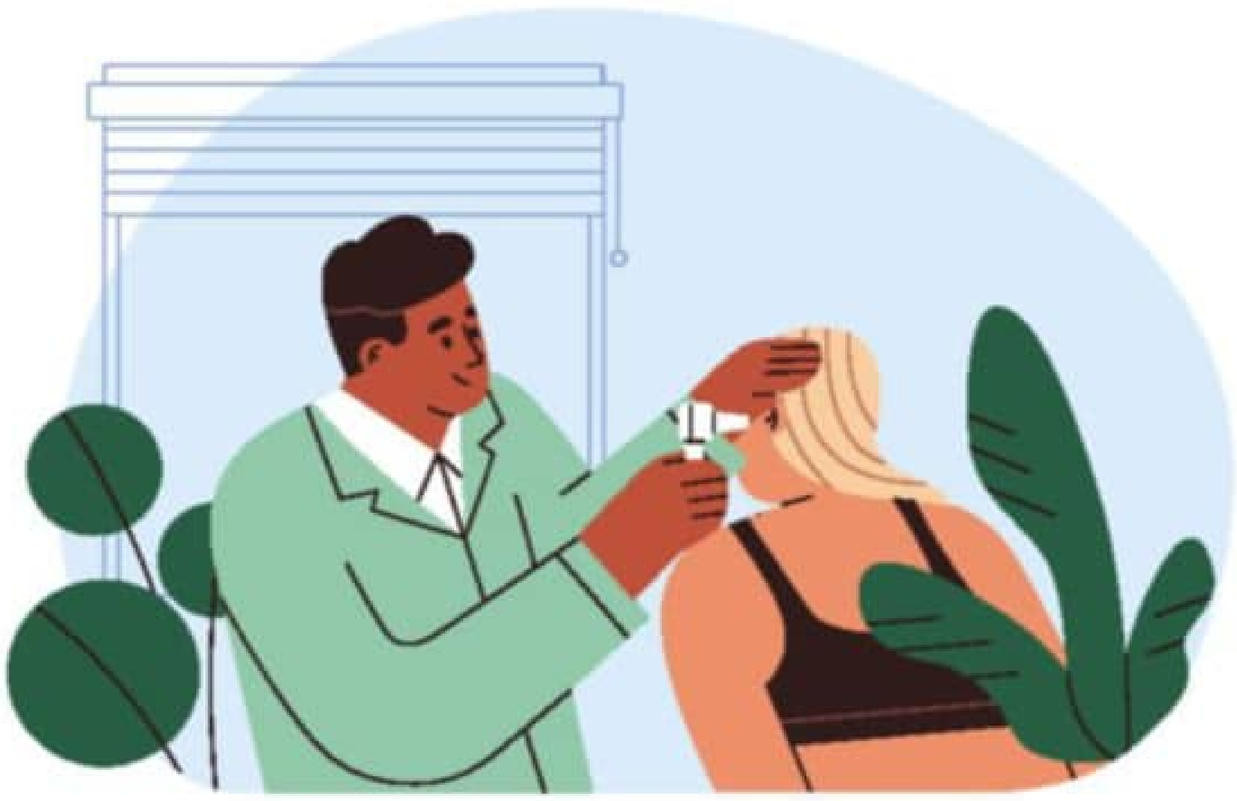
El ruido no es real, sino un síntoma o efecto de un sonido generado por el cerebro que no tiene cura definitiva, pero se puede abordar la causa subyacente y usar terapias que ayuden al cerebro a "ignorar" el zumbido.

Desde la Asociación de Personas Afectadas por Tinnitus (APAT), su presidente, José Cruañas, asegura que hay mucha oferta de remedios milagrosos y caros para gente desesperada, pero no hay tratamientos basados en evidencias. Existen alternativas como terapias que emplean sonidos ambientales, generadores de ruido o audífonos para enmascarar el zumbido y facilitar la habituación. En personas con pérdida auditiva, los audífonos pueden ser más eficaces. A José, lo que más lo ayudó fue la terapia cognitivo-conductual (TCC).

La psicóloga Viviane Gamerro convive con tinnitus desde los 13 años y trabaja con pacientes desde ese enfoque. Para ella, el problema es la manera

(APERTURA) STRANGER MAN / STOCK.ADOBE.COM

Revistas.PeruRadio.net.pe



en que el cerebro interpreta el sonido. "Cuando el tinnitus se convierte en una amenaza para el sistema nervioso, el descanso, la atención o la sensación de seguridad interna, aparecen el sufrimiento y la discapacidad", señala. Según la especialista, muchas personas desarrollan ansiedad, insomnio, hipervigilancia o desesperanza, por lo que la atención psicológica puede resultar tan importante como la médica.

Desde APAT insisten en la necesidad de un mayor reconocimiento médico y legal de esta condición: "La falta de opciones curativas genera frustración en los pacientes. Los pacientes reciben mensajes como 'esto no tiene cura, acostúmbrese', respuesta inaceptable en otros síntomas crónicos como el dolor".

No existen fármacos específicos para tratar el tinnitus, aunque algunos antidepresivos o ansiolíticos pueden aliviar la ansiedad o las dificultades para dormir. Hasta la fecha no hay evidencia científica sólida que respalde la eficacia de vitaminas, suplementos o remedios herbales para eliminar el tinnitus.

Terapia cognitivo-conductual

La terapia cognitivo-conductual es una terapia psicológica que ayuda a cambiar la forma en que la persona piensa, siente y reacciona ante el zumbido, en lugar de intentar eliminarlo. "Muchas personas llegan a consulta después de visitar a distintos profesionales y escuchar: 'no hay nada que hacer'", afirma Gamerro. La especialista sostiene que cuando una persona está asustada, duerme mal o atraviesa un cuadro de ansiedad, ese mensaje puede aumentar el sufrimiento y empeorar el pronóstico.

Según Gamerro, la terapia cognitivo-conductual es actualmente una de las intervenciones con mayor respaldo científico para el tinnitus persistente. Su objetivo no es eliminar el sonido, sino modificar pensamientos catastróficos como "no voy a soportarlo" o "mi vida se terminó", reducir el estado de alerta permanente y ayudar a que el cerebro deje de tratarlo como una amenaza.

Según una investigación publicada en la *Cochrane Database of Systematic Reviews* (respetada base de datos basada en la evidencia) esta terapia no mostró una reducción significativa del volumen subjetivo del tinnitus, pero sí una mejoría en depresión y calidad de vida.

Cuando hay indicios de tinnitus, la evaluación por un otorrinolaringólogo o un otólogo permite descartar causas tratables y orientar su manejo.

Gamerro subraya que habituarse al tinnitus no significa resignarse. Muchas personas logran recuperar el sueño, la concentración y calidad de vida con información adecuada y un abordaje integral.

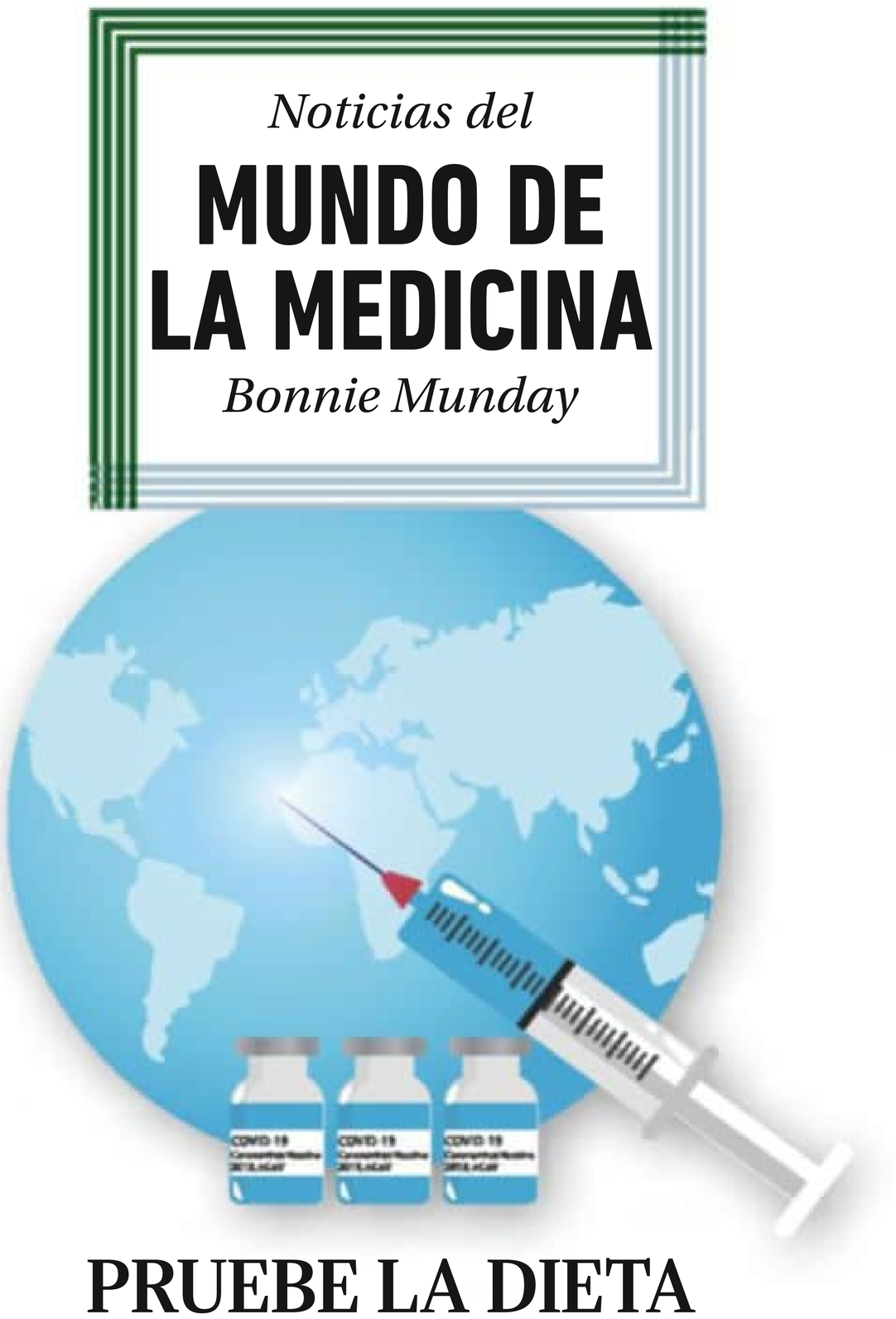
GOOD STUDIO / STOCK.ADOBE.COM

Revistas.PeruRadio.net.pe

Noticias del

MUNDO DE LA MEDICINA

Bonnie Munday



PRUEBE LA DIETA NÓRDICA

Investigadores de la Universidad de Uppsala, en Suecia, afirman que una dieta de estilo nórdico podría ayudar a las personas con diabetes tipo 2 y enfermedad del hígado graso no alcohólico. En un reciente ensayo clínico de un año de duración, 150 adultos diabéticos o prediabéticos comieron todo lo que quisieron siguiendo una de estas tres dietas: una dieta "nórdica saludable"; una dieta antilipogénica (baja en carbohidratos y productos de origen animal); o una dieta basada en las pautas nutricionales nacionales. ¿Los resultados? La dieta antilipogénica y la dieta nórdica mostraron resultados similares en la reducción del colesterol LDL "malo", pero quienes siguieron la dieta nórdica presentaron niveles más bajos de glucosa en sangre e inflamación, así como una mayor pérdida de peso. Además, más de la mitad ya no presentaba signos de enfermedad del hígado graso. La dieta nórdica, una variante de la dieta mediterránea, es rica en granos integrales (por ejemplo, copos de avena y centeno, pan crujiente) y hace hincapié en la caballa y el salmón, además de frutas y verduras como peras, manzanas, repollo y arvejas.

Un avance "sorprendente" contra el cáncer

El cáncer de próstata representa el 22 por ciento de todos los diagnósticos de cáncer en hombres en Europa, lo que lo convierte en el tipo más común. Los resultados de un ensayo reciente en el Reino Unido son muy prometedores para reducir esa cifra. Durante mucho tiempo se ha creído que el cáncer de próstata avanzado era resistente a la inmunoterapia, pero se administró un medicamento llamado VIR-5500 a 58 hombres cuyo cáncer ya no respondía al tratamiento estándar. De los 17 que recibieron la dosis más alta, 14 (82 por ciento) vieron reducirse su nivel de PSA (un marcador del cáncer de próstata) al menos a la mitad. En un

ILUSTRACIÓN: ADOBESTOCK

Revistas.PeruRadio.net.pe

hombre de 63 años cuyo cáncer se había diseminado al hígado, se resolvieron 14 lesiones cancerosas hepáticas. El líder de la investigación, Johann de Bono, dice que se están planeando más ensayos clínicos y agrega: "Necesitamos más datos, pero los resultados son impresionantes".

Una solución sencilla para la hinchazón

Una revisión realizada en la Universidad Nacional Yang Ming Chiao Tung de Taiwán sobre estudios internacionales sugiere que masajear el abdomen puede reducir la hinchazón y el estreñimiento. Los métodos de masaje incluyeron la acupresión; el uso de dispositivos eléctricos caseros; o unos minutos diarios de automasaje. Así es como se hace: acuéstese boca arriba y coloque la palma de la mano sobre el estómago, justo por encima del hueso de la cadera derecho. Masajee suavemente en sentido horario hasta la costilla inferior derecha, cruzando hacia la costilla inferior izquierda, bajando hasta el hueso de la cadera izquierdo y luego de regreso al hueso de la cadera derecho.

El aprendizaje permanente es bueno para la salud

Un estudio de la Universidad Rush de Chicago muestra que el aprendizaje permanente está asociado con un menor riesgo de padecer Alzheimer y un deterioro cognitivo más lento. De los 1.939 adultos con una edad promedio de 80 años, a quienes se estudió durante ocho años, aquellos que crecieron escuchando que les leyeran y que tenían enciclopedias en casa, y que en la mediana edad y la vejez se suscribieron a un periódico, leyeron libros, escribieron o jugaron ajedrez, presentaron un riesgo 38 por ciento menor de padecer Alzheimer y un riesgo 36 por ciento menor de sufrir deterioro cognitivo leve. El autor principal afirma: "Nuestros hallazgos sugieren que la salud cognitiva en la vejez se ve influenciada por la exposición a lo largo de toda la vida a entornos intelectualmente estimulantes".

ILUSTRACIÓN: ADOBESTOCK

Revistas.PeruRadio.net.pe

...publicar una foto de alguien sin preguntarle?

Se ve increíble, su perfil lo está llamando, pero ¿le debe a todo el mundo un veto sobre su foto?

Charlotte Hilton Andersen

HACE DIEZ AÑOS, en pleno auge de los blogs, tenía un pequeño y encantador rincón en internet donde documentaba mi vida con fotos, anécdotas y demasiadas revelaciones personales. Conocí a tanta gente increíble de esa manera, y me sentía bien, en una comunidad cálida y acogedora... hasta que dejó de serlo.

Me apareció un acosador. Uno de verdad. Resultó ser un delincuente convicto que me envió cientos de páginas de notas espeluznantes junto con una foto de la escuela de mis hijos. Me gustaría decir que lo manejé con elegancia y serenidad. No fue así. Lo manejé borrando todo en pánico a las dos de la mañana mientras comía cereales directamente de la caja para calmar el estrés. La policía se involucró y perdí todo mi

ILUSTRACIÓN: HECHA CON RUNWAY AI

Revistas.PeruRadio.net.pe

pequeño y alegre álbum digital, junto con mi inocencia en internet.

Desde entonces, publico tal vez un puñado de fotos familiares al año y vigilo de cerca qué información sobre mí anda circulando por ahí. Sigo publicando mucho *online* sobre mí a nivel profesional. Pero rara vez publico algo personal, no publico dónde estoy específicamente y casi nunca publico nada sobre mis hijos.

Así que, cuando un grupo de amigos y yo salimos a cenar hace poco y alguien sacó el celular para tomar fotos grupales, hice lo que suelo hacer y les pedí amablemente que no publicaran fotos mías o, si realmente querían hacerlo, que por favor me recortaran primero. Una amiga, que actualiza su Instagram a diario, se lo tomó como algo personal y me acusó de censurarla. A regañadientes, publicó la foto sin mí, con el siguiente pie de foto: "No aparece en la foto: la única amiga que no quiere que la vean con nosotros (ella sabe quién es)".

Eso me dolió. No es cierto; quiero mucho a esas amigas. Pero también me hizo pensar: ¿es de mala educación publicar una foto de alguien sin preguntarle primero?

Argumentos a favor de pregunta

Las fotos parecen algo casual en el momento, pero tienen una vida útil larga. Una vez que una imagen está *en línea*, es casi permanente. Existen las capturas de pantalla. Existen los metadatos. También existen esos tipos raros que casi nunca están *online*, pero que de alguna manera siempre ven la única foto que uno desearía que no hubieran visto.

Eso no es paranoia; es la realidad digital. Investigadores de la Universidad Carnegie Mellon demostraron que, al usar software de reconocimiento facial en la foto de un desconocido, podían rastrear las redes sociales para identificar el nombre, la ubicación, los intereses e incluso, en algunos casos, el número de seguro social de esa persona. Partiendo de nada más que un rostro. Y ese estudio es de 2011.

Desde entonces, la tecnología ha mejorado exponencialmente. Por poner solo un ejemplo, en 2023, Clearview AI admitió haber recopilado más de 30 mil millones de imágenes de las redes sociales para ayudar a construir su base de datos de reconocimiento facial de alta precisión —en gran parte a partir de fotos que la gente pensaba que solo estaba compartiendo con amigos.

Una inocente foto de la cena no existe en el vacío. Existe en un vasto vacío permanente y con capacidad de búsqueda, con un excelente software de reconocimiento facial. Más allá del complejo industrial de la vigilanci, hay muchas razones cotidianas por las que la gente podría no querer aparecer en una foto. Podrían estar pasando por una ruptura sentimental. Podrían estar lidiando con un problema de salud. Podrían estar en un programa de protección de testigos. O solo podrían tener una sonrisa que parece desquiciada en todas las fotos que se les han tomado. Todas son razones válidas. No es asunto suyo ignorarlas.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Argumentos a favor de publicarla

Aquí está el otro lado, uno grande y práctico: vivimos en un mundo donde fotografiarlo todo se ha vuelto completamente normal. Cuando uno va a una fiesta, a un concierto o incluso a la biblioteca, está entrando en una zona libre de fotos, y lo sabe.

Si todo el mundo necesitara el permiso de cada persona que aparece de fondo en una foto de grupo, las redes sociales se paralizarían. Necesitaría formularios de consentimiento en cada reunión, un notario en cada fiesta de cumpleaños y un equipo legal a su disposición solo para publicar una foto de un brunch.

Odio que el argumento se reduzca a "todo el mundo lo hace", pero así es, y es de buena educación tener en cuenta tanto la amabilidad como la practicidad. Uno no puede esperar que nunca lo fotografíen y seguir participando en la vida normal.

Las variables

Como con la mayoría de las cuestiones de etiqueta, esta se reduce a "depende". Una foto grupal divertida es muy diferente de una foto espontánea en la que alguien se ve fatal y no tenía ni idea de que le estaban tomando la foto.

La relación también importa: su mejor amigo de 20 años es diferente de un contacto del trabajo. Y la plataforma también importa. Una publicación privada en Instagram es significativamente diferente de una pública en TikTok o de un grupo de Facebook en el que está toda su familia extendida. (Nota: cuando se trata de niños, la etiqueta pasa de ser una zona gris a una línea clara. Si no es su hijo, pregunte. Y punto.)

El veredicto

¿Es de mala educación publicar una foto de alguien sin preguntar? Depende, pero no tanto como les gustaría creer a los que dicen "solo publiquela". Para fotos grupales informales y favorecedoras publicadas en una cuenta privada entre gente que conoce bien: probablemente tenga cierto margen de maniobra. Para fotos claramente centradas en una persona, publicadas públicamente o en las que participe alguien que haya expresado alguna duda: pregunte primero. Tarda dos segundos en enviar un mensaje de "Hola, ¿puedo publicar esto?".

Y si alguien le pide que quite una foto, solo hágalo. Sin excusas, sin hacerlo sentir culpable, sin suspiros de martirio. La foto seguirá en su galería. Su recuerdo de la noche no cambiará. Y lo que también permanecerá —o no, dependiendo de cómo lo maneje— es su amistad.

¿Es de los que, como yo, prefieren que no se les publique nada? Tenga claro que no es un bicho raro paranoico cuyo próximo destino es una cabaña sin electricidad. Está estableciendo un límite razonable sobre su propia huella digital. Eso no es antisocial; es solo ser consciente de uno mismo. ¿Y si mi petición amable termina algún día como el pie de foto pasivo-agresivo de alguien? Bueno, al menos me habrán recortado de la foto.

Revistas.PeruRadio.net.pe

La galaxia de la pasta

Con más de 300 variedades y varios milenios de historia, este patrimonio gastronómico sigue in crescendo.

Mercedes Domínguez

FOTO: CIL / IMAGEN GENERADA POR IA

LA PASTA es uno de los alimentos más universales y versátiles que existen, gracias a la sencillez de su composición y a su capacidad para combinarse con innumerables salsas. Está presente en todos los continentes y su evolución es el resultado de intercambios culturales, avances tecnológicos, migraciones y cambios en los hábitos alimentarios de la humanidad. Una de las claves de su éxito tiene que ver con su capacidad de adaptación a los gustos (sin gluten, integrales o enriquecidas con proteínas y fibra) y a las diferentes épocas. De hecho, es uno de los alimentos consumidos en las misiones espaciales gracias a su estabilidad y valor energético.

Revistas.PeruRadio.net.pe

TIPOS DE PASTA MÁS CONOCIDOS

FORMA	VARIEDADES COMUNES	COMBINAN CON...
PASTAS LARGAS (Adecuadas para salsas ligeras, cremosas o de textura homogénea)	**Espaguetis:** cilindros largos y finos. Son los más consumidos.	Salsa de tomate, carbonara; alla puttanesca, alle vongole o aglio e olio.
	Linguine o linguini: semejantes a los espaguetis, pero planos.	Salsas verdes o con setas, pesto genovés, salsas de marisco o pescado.
	Fettuccine: cintas anchas, planas y gruesas.	Ragú, setas y salsas cremosas.
	Capellini: extremadamente finos.	Aceite de oliva, mantequilla y tomate.
	Tagliatelle o tallarines: similares a los fettuccine, típicos de Emilia-Romaña.	Pesto, con ragú, trufa o setas y salsas de carne.
	Pappardelle: cintas largas y planas, como los fettuccine, pero más anchas.	Ragú, estofados de caza y salsas de setas y cremosas.
	Bucatini: pasta larga, similar a los espaguetis, pero con un orificio en el centro.	Amatriciana, carbonara y salsas de sabor intenso.
PASTAS CORTAS (Retienen mejor las salsas densas)	**Penne o plumas:** tubos cortados en diagonal.	Salsas densas, como la boloñesa, o picantes, como la arrabbiata.
	Rigatoni: tubos grandes con estrías.	Como retienen salsa en su interior, se sirven con quesos o ragú.
	Fusilli o espirales: forma helicoidal.	Salsas con verduras o ingredientes en trozos.
	Farfalle, pajaritas o lazos: centro grueso y bordes finos.	Combinan con nata, salmón y verduras.
	Maccheroni o macarrones: tubos cortos, rectos o curvos.	Combinan con salsas de queso, tomate o carne.
PASTAS RELLENAS Y PARA HORNO (Las rellenas se suelen servir con salsas suaves. Las de horno se preparan gratinadas)	**Lasagne o lasaña:** láminas rectangulares que se disponen en capas.	Boloñesa o bechamel. HORNO.
	Cannelloni o canelones: tubos grandes o láminas para rellenar.	Bechamel o tomate. HORNO.
	Conchiglioni o conchas: grandes conchas para rellenar.	Ricotta, espinacas o tomate. HORNO.
	Tortellini: con forma de anillo.	Caldo, nata ligera y salsas suaves.
	Agnolotti: piezas rectangulares rellenas.	Salsa de carne y mantequilla
	Ravioli: piezas cuadradas o redondas rellenas.	Mantequilla y salvia o tomate suave.

Revistas.PeruRadio.net.pe

FOTO: ALEXANDER RATHS / STOCK.ADOBE.COM

La historia de la pasta no empieza en Italia, aunque sea su símbolo nacional. Este país tuvo mucho que ver con su expansión internacional en el siglo XX, así como con el perfeccionamiento de la técnica de producción de la pasta seca en Sicilia ya durante la Edad Media. Sin embargo, hay pruebas de la existencia de alimentos similares en la antigua Grecia (*laganon*) y en Roma (*laganum*), aunque no eran idénticos a la pasta moderna. Incluso en China, hay evidencias arqueológicas de la presencia de fideos elaborados con mijo hace más de 4.000 años.

En el siglo XVIII, Nápoles se convirtió en uno de los grandes centros productores. La elaboración era artesanal hasta que, durante la Revolución Industrial, se introdujeron prensas mecánicas, secaderos y eficientes molinos para aumentar la producción. El proceso se fue automatizando y se incorporaron otros avances, como la extrusión con moldes metálicos, el envasado hermético o el secado industrial controlado. Hoy en día, la industria combina técnicas tradicionales con tecnología avanzada para garantizar calidad y seguridad alimentaria.

Aunque se pueden utilizar diferentes cereales para la elaboración de la pasta, el más apreciado es el trigo duro (*Triticum durum*), que posee proteínas formadoras de gluten que crean una red que ayuda a retener el almidón durante la cocción, lo que proporciona una textura firme. Existen también variedades de pasta elaboradas con maíz, arroz, espelta, quinoa, legumbres, verduras, así como opciones sin gluten. En definitiva, la pasta es un alimento que ha perdurado en el tiempo sin perder su esencia y se ha adaptado a los nuevos gustos, necesidades y formas de cocinar.

Revistas.PeruRadio.net.pe

SABOR DE CASA

Carnes con historia

Un recorrido por las tradiciones y sabores que convierten a la carne en parte de la identidad de cada cultura.

Desde tiempos remotos, la carne ha ocupado un lugar central en la alimentación humana. Mucho antes de que aparecieran los recetarios, cada sociedad desarrolló sus propias técnicas para conservarla, ablandarla y potenciar su sabor. Algunas eligieron las brasas; otras, las ollas de cocción lenta, los hornos o las mezclas de hierbas y especias.

Estas preparaciones no surgieron por casualidad. El clima, la geografía, el comercio y los recursos naturales influyeron directamente en la manera de cocinar. En las regiones donde abundaba la leña, el fuego se convirtió en protagonista. En los territorios atravesados por antiguas rutas comerciales, las especias aportaron aromas intensos, colores profundos y combinaciones inesperadas.

También la necesidad impulsó muchas recetas. Los cortes más firmes requerían tiempo, humedad y paciencia. Así nacieron guisos y estofados capaces de transformar ingredientes sencillos en comidas abundantes, tiernas y reconfortantes.

La última edición de Sabor de Casa está dedicada a Carnes del mundo donde se pueden encontrar historias y recetas desde matambre arrollado argentino, el *pulled pork* estadounidense y el *doro wat* etíope, entre otras, que representan apenas tres ejemplos de cómo un mismo ingrediente puede adquirir identidades completamente diferentes. Cada plato refleja una manera particular de aprovechar los alimentos, reunir a la familia y transmitir conocimientos entre generaciones.

Explorar las carnes de América, África, Asia y Europa permite conocer nuevas técnicas y sabores, pero también acercarse a la historia cotidiana de sus pueblos. Porque detrás de cada receta tradicional hay migraciones, celebraciones, intercambios culturales y memorias familiares.

Aunque cambien los condimentos, los métodos y las costumbres, cocinar y compartir una comida continúa siendo una de las formas más universales de encuentro.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Lomo saltado (Perú)

PORCIONES: 4
TIEMPO: 40 minutos
INGREDIENTES: 600 g de bife de lomo, cortado en tiras • Aceite • 2 dientes de ajo picados • 1 cebolla morada, en gajos gruesos • 1 Morrón amarillo, en tiras • 2 tomates, en gajos • 1 cdta. de comino molido • 4 cdas. de salsa de soja • 2 cdas. de vinagre de vino tinto • 1 manojo de cilantro fresco picado • Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Salpimentar las tiras de lomo. Calentar sartén grande a fuego máximo con un poco de aceite y sellar la carne en tandas, hasta dorar. Reservar.

2. En la misma sartén, saltear el ajo, la cebolla y el morrón amarillo. Incorporar el tomate. Agregar la carne y el comino, y desglasar con la salsa de soja y el vinagre, levantando el fondo de cocción. Saltear todo junto por un minuto.

3. Apagar el fuego, sumar el cilantro. Servir de inmediato acompañado de arroz blanco y papas fritas.

¿Quiere conocer qué otros países forman parte de la colección?
En *tiendaselecciones.com/mundo* descubra lo que Sabor de Casa tiene para usted.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

AUTOTEST

¿Qué tan **ambicioso** es?

¿Solo se siente satisfecho cuando está entre los mejores? ¿O le bastan los éxitos modestos? Esta prueba le mostrará si tiende a ser más relajado o muy ambicioso.

Dr. Arnd Stein

1 Si quiere tener éxito en su carrera...

- **A** siempre debe darlo todo para lograrlo.
- **B** necesita buenas relaciones.
- **C** debe ser decidido y adaptable

2 ¿Quiere lograr algo especial?

- **A** No, estoy satisfecho con mis logros.
- **B** A veces, pero más bien como un sueño imposible.
- **C** Con bastante frecuencia; metas como esas me dan energía.

3 ¿Cómo calificaría su motivación personal para alcanzar sus metas?

- **A** Quiero alcanzar mi máximo potencial.
- **B** Me gusta comprometerme con metas importantes.
- **C** Prefiero un enfoque tranquilo en lugar de la presión por rendir.

4 ¿A veces siente envidia de los demás?

- **A** Sí, pero los éxitos de los demás me motivan.
- **B** A veces, sí.
- **C** Rara vez.

FOTO: © GETTY IMAGES

Revistas.PeruRadio.net.pe

5 ¿Le gusta haraganear de vez en cuando?

- **A** Por supuesto, ¿a quién no?
- **B** No, para mí eso sería una pérdida de tiempo.
- **C** Me gusta hacerlo de vez en cuando.

6 ¿Qué opina del dicho "La ociosidad es la raíz de todos los vicios"?

- **A** Es totalmente cierto.
- **B** Eso se aplica, si acaso, a las personas emocionalmente inestables.
- **C** Es una idea errónea: no hacer nada verdaderamente significa disfrutar de la vida.

7 Las personas que apuntan alto...

- **A** por lo general son muy egoístas.
- **B** saben exactamente lo que quieren.
- **C** invierten mucho en sus metas.

8 Una oportunidad especial, ya sea profesional o personal, implicaría trabajo adicional.

- **A** Definitivamente valdría la pena el esfuerzo.
- **B** Eso depende de las circunstancias.
- **C** No estaría dispuesto a hacerlo.

9 ¿Cómo maneja los contratiempos?

- **A** Pienso en las causas.
- **B** Me frustro conmigo mismo.
- **C** Por lo general, me lo tomo con calma.

10 Un objetivo resulta ser inalcanzable. ¿Cómo reacciona?

- **A** Considero si aún vale la pena el esfuerzo.
- **B** Busco inmediatamente un nuevo objetivo.
- **C** Lo dejo pasar.

11 Una tarea parece mucho más difícil de lo esperado.

- **A** Eso me motiva aún más.
- **B** Me pregunto si vale la pena el esfuerzo.
- **C** Probablemente me rendiré.

12 Le felicitan por un logro especial. ¿Qué pasa por su mente?

- **A** Ya estoy pensando en la próxima meta.
- **B** Me alegro y me siento valorado.
- **C** Ahora por fin puedo sentarme y relajarme.

13 ¿Cómo pasa sus fines de semana libres?

- **A** Sin planes fijos, simplemente relajándome.
- **B** Trabajo en proyectos o metas personales.
- **C** A veces me relajo, otras veces hago actividades.

14 Cuando tiene que aprender algo nuevo, ...

- **A** Quiero llegar a ser lo mejor posible en eso.
- **B** Aprendo lo necesario.
- **C** Suelo tomármelo a la ligera.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Marque sus respuestas y sume los puntos usando la tabla de abajo. Y esto es lo que significa su puntaje total:

Hasta 21 puntos: tranquilo y a gusto

No siente la necesidad de rendir al máximo constantemente. La competencia y el ascenso profesional le atraen solo hasta cierto punto. En cambio, valora una relación equilibrada entre esfuerzo y recompensa. Esto lo protege del agotamiento y lo ayuda a disfrutar de la vida. Sin embargo, como resultado, es posible que se pierda oportunidades que podrían impulsar su desarrollo personal o profesional.
Consejo: Con un poco más de dedicación, puede alcanzar muchas metas que actualmente parecen demasiado exigentes.

De 22 a 59 puntos: decidido, pero sensato

Utilizas su energía de manera enfocada y deliberada. Cuando una tarea le parece importante, demuestra ambición, perseverancia y compromiso. Pero se siente satisfecho con sus esfuerzos incluso si el resultado no es perfecto. Esta actitud lo ayuda a gestionar sus esfuerzos con prudencia. Después de todo, por lo general reconoce cuándo vale la pena un mayor esfuerzo —y cuándo es más sensato conformarse con lo que ha logrado.
Consejo: Mantenga su agudo sentido del equilibrio entre los logros y la calidad de vida.

60 puntos o más: de ambicioso a decidido

Tiene un fuerte impulso por triunfar y se fija estándares muy altos. Los desafíos no lo desaniman; al contrario, lo motivan a lograr resultados excepcionales. Y los contratiempos lo impulsan a ser aún mejor. Esta actitud puede llevarlo a éxitos impresionantes. Sin embargo, también existe el riesgo de que se presione demasiado o sobreestime sus habilidades.
Consejo: No todas las tareas merecen el máximo esfuerzo. Tómese el tiempo para disfrutar de los pequeños éxitos en lugar de perseguir inmediatamente una meta más alta.

Puntos de la prueba

Pregunta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
A	6	1	6	6	0	6	1	6	3	3	6	6	0	6
B	1	3	3	3	6	3	6	3	6	6	3	3	6	3
C	3	6	1	0	3	0	3	1	0	0	0	1	3	0

Su puntaje total:

_____

Revistas.PeruRadio.net.pe

SONIDOS SIGNIFICATIVOS

Una guía para entender los gemidos cotidianos de los hombres de cierta edad.

Richard Glover

ILUSTRACIÓN POR NILS FLIEGNER

Revistas.PeruRadio.net.pe

SEGÚN LOS MANUALES de crianza, todos los padres deberían ser capaces de interpretar el llanto de sus bebés. Puede que, para alguien ajeno a la situación, todos los llantos suenen igual —un lamento lastimero—, pero, si te esfuerzas por descifrar esos sonidos, un llanto significa "tengo hambre", otro significa "me siento incómodo" y un tercero significa "necesito un abrazo". Depende de ti, como padre o madre cariñoso, entender el significado de cada llanto.

Todo esto está muy bien, pero ¿por qué los bebés deben ser los únicos cuyo dolor se descifra? ¿Qué hay de los gemidos diarios de los hombres de mediana edad o mayores? Claro, estos gemidos son casi constantes, muy parecidos a los llantos de un bebé, pero cada gemido significa algo diferente. Si vives con un hombre que se queja mucho —normalmente un sonido grave, que sale de la parte posterior de la garganta—, aquí tienes una guía práctica para que por fin puedas mostrar un poco de empatía.

Ay. Se ha despertado.

Aghh. Se está levantando de la cama.

Aghhgh. Está intentando ponerse los calzoncillos.

Ahhhggghhh. Está intentando ponerse los calcetines.

Arrrg. Ha preparado té para su pareja —¡es un buen hombre!—, pero le ha costado encontrar el té, el colador y la taza favorita de su pareja.

Uf. Ha vuelto a la cama y está leyendo sobre política.

Ughhhh. Ha pasado a la política estadounidense.

Aghhhhhhhhh. Ha consultado el informe bursátil, intentando evaluar su impacto en el saldo de su plan de pensiones, y ahora cree que a partir de 2029 tendrá que limitarse a una dieta a base de patatas.

¡Oo-oo-oo-ah! Está intentando arrodillarse, pensando que quizá se le hayan caído las gafas debajo de la cama. ¡Sí! ¡Ahí están!

Arggh. Se está levantando.

"UF" SIGNIFICA QUE ESTÁ BUSCANDO LAS LLAVES DEL AUTO QUE HA PERDIDO Y SOSPECHA QUE ALGUIEN SE LAS HA LLEVADO.

Hmph. Echa un vistazo a Facebook solo para descubrir que todo el mundo, excepto él, está disfrutando de unas vacaciones fabulosas.

Ay. Le duele la cadera izquierda.

Ay. Le duele la cadera derecha.

¡Ay! Le duele todo.

Uf. Ha perdido momentáneamente las llaves del auto. Sospecha que alguien las ha movido y lanza una serie de acusaciones amargas.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Uf. Encuentra las llaves en el bolsillo.

Uf. Gime en lugar de pedir perdón.

Uf. Se está acomodando en el asiento de su coche.

Errrghhhh. Errgghh. Errgh. Está haciendo un comentario reflexivo y acertado sobre el nivel de conducción de sus compañeros conductores.

Aghhhhhhhhh. Escucha el informe bursátil en la radio del coche. Ahora cree que la dieta a base exclusiva de patatas comenzará a finales de 2026.

Hmph. Entra en el supermercado de la zona solo para descubrir que, debido a una "reorganización de la tienda", lo han cambiado todo de sitio, por lo que ya no encuentra los huevos, la leche ni el pan.

Hmmph. Debido a las largas colas en las dos cajas atendidas por personal, se ve obligado a utilizar la caja automática. La máquina le acusa entonces de intentar robar las verduras que compró en la frutería. Por suerte, tiene el ticket y, tras un breve interrogatorio al estilo estalinista, le permiten marcharse.

Hmmmph. Hmmmph. Hummph. No deja de refunfuñar y quejarse durante todo el camino a casa por el trato que ha recibido en el supermercado.

Uf. Uf. Uf. Está llevando la compra a casa.

Ughhh. Está preparando la cena y no encuentra las semillas de alcaravea que pide la receta, a pesar de que las compró el otro día, y ¿no las había ordenado alfabéticamente?, y ¿por qué alguien más ha dejado el armario hecho un auténtico desastre, de modo que la única forma de encontrar las semillas de alcaravea es sacar todas y cada una de las especias del armario y revisarlas una por una?

Aghhhhhhhhh. Comprueba las cifras de cierre de la bolsa. La dieta de patatas queda programada para la semana que viene.

Hmmmp. Revisa sus correos electrónicos y descubre que le han llegado 45 durante el día, 43 de los cuales son estafas.

Ungh. La cena está lista. El reloj ha dado las 5 y acaba de rebuscar en la nevera convencido de que debe de haber una cerveza ahí dentro, probablemente escondida detrás de los cuatro tarros de kimchi de "Alguien". No hay cerveza.

Unngh. Encuentra media botella de shiraz un poco pasado y se la bebe a la fuerza.

Uf. Se sienta.

Hmph. Hmph. Hmph. Ve a un político molesto en las noticias de las 7:30.

Hmmmmph. Ve un tedioso culebrón que tiene exactamente la misma trama que los otros 57 culebrones que ha visto. Aun así, a "Alguien más" parece gustarle.

Ahhhggghhh. Mientras se prepara para irse a la cama, se quita los calcetines.

Aghhgh. Se quita los calzoncillos y se pone el pijama.

Aghh. Se mete en la cama.

Confesión completa: todo esto está basado en mí. Otros hombres son mejores.

Revistas.PeruRadio.net.pe

SABOR DE CASA

TU PASAPORTE AL MUNDO... ¡ESTÁ EN LA COCINA!

Con la colección de **Sabor de Casa**, podés preparar de forma sencilla desde tu hogar, las recetas típicas de cada país.

Además trae:

- Datos culturales
- Sitios de interés
- Datos curiosos

¡Comprá tus favoritos hoy mismo!

tiendaselecciones.com/mundo

Revistas.PeruRadio.net.pe

Seguridad

Revistas.PeruRadio.net.pe

Los accidentes domésticos son tan habituales como peligrosos: aquí le explicamos cómo prevenirlos.

en casa

Karin Schätzle

Fracturas por caídas, quemaduras, intoxicaciones... La lista de accidentes domésticos es larga. Solo en la Argentina se registran más de 40 mil denuncias por accidentes hogareños causados por diversas circunstancias. Muchos de ellos evitables. El número de muertes por accidentes domésticos también es alarmantemente, sobre todo en niños: se calcula que fallecen 950 millones de niños y jóvenes al año en el mundo. ¡Es más que en los accidentes de tráfico o laborales! La buena noticia: muchos de estos accidentes son evitables. A menudo, son cosas aparentemente insignificantes o un momento de distracción los que provocan graves consecuencias. Por eso hemos recopilado algunos consejos para estar más seguros. ¡Cuídese!

Uso seguro de las escaleras

Lo único que quiere es cambiar una bombita o quitar una cortina. Pero la escalera está guardada en el sótano y pesa bastante. En esta situación, algunas personas con mala suerte se suben a una silla o a un taburete.

Asegúrese de utilizar una escalera cuando realice tareas domésticas que no pueda hacer desde el suelo. Lo mejor es una escalera plegable y resistente. No debe ser demasiado pesada y debe tener peldaños antideslizantes. Se mantendrá mucho más cómodo —y, por lo tanto, más seguro— sobre estos peldaños que sobre los de una escalera de mano. Un pasamanos al que agarrarse proporciona seguridad adicional. Extienda siempre la escalera por completo y colóquela de manera que no pueda resbalar ni volcarse. Lleve calzado cerrado con suela antideslizante. Tenga en cuenta que, según las recomendaciones médicas, las personas de 70 años o más deberían evitar por completo subir a las escaleras.

FOTO: GETTY IMAGES/IMAGE SOURCE/MARIA FUCHS

Revistas.PeruRadio.net.pe

Fijación de hornos y placas de cocina

¿Alguna vez ha puesto una olla en la cocina o en la placa de cocción, ha encendido el fuego y luego ha salido de la cocina porque quería ocuparse de algo en otra habitación? ¿Y se ha sobresaltado un rato después al oler a quemado? Con un poco de suerte, solo se le habrá estropeado la comida. Si tiene mala suerte, podría provocar un incendio en la casa de esta manera. ¡No pierda de vista la comida mientras se cocina! Gire los mangos de las sartenes y las ollas hacia atrás y utilice agarradores. Si hay niños pequeños en casa, es recomendable instalar una rejilla de seguridad para la cocina. Si algo grasiento se incendia en la cocina, recuerde que los incendios provocados por grasa deben sofocarse. Por lo tanto, tape la olla o la sartén. Bajo ninguna circunstancia debe utilizar agua para apagar el fuego, ya que esto puede provocar quemaduras graves por salpicaduras de grasa.

Las llamas abiertas suponen un riesgo de incendio

No hace falta decir que nunca debe dejar velas o incienso encendidos sin vigilancia en espacios cerrados. Incluso si se queda cerca, debe asegurarse de que la llama no pueda prender fuego a nada. Esto significa mantener una distancia de seguridad con respecto a objetos como cortinas y utilizar una superficie resistente al fuego. Fumar es perjudicial para la salud; fumar en la cama puede costarle la vida si se queda dormido y las cenizas incandescentes prenden fuego a la ropa de cama.

FOTOS: (SARTÉN) GETTY IMAGES/KSENIYA OVCHINNIKOVA; (VELA) GETTY IMAGES/MINT IMAGES RF

Revistas.PeruRadio.net.pe

Desenchufe los aparatos de la red eléctrica

Apague las cafeteras, los hervidores eléctricos, los calefactores y otros pequeños electrodomésticos después de usarlos, y desenchúfelos del tomacorriente. Las zapatillas de enchufes con interruptor facilitan esta tarea. Deje que los aparatos que se calientan durante su uso, como las planchas, se enfríen por completo antes de guardarlos. Desenchufe también los televisores del tomacorriente si va a estar fuera durante un período prolongado. Aunque hoy en día están bien protegidos, sigue existiendo cierto riesgo de incendio, ya que muchos de ellos permanecen constantemente encendidos mientras están en modo de espera.

Los detectores de humo son imprescindibles

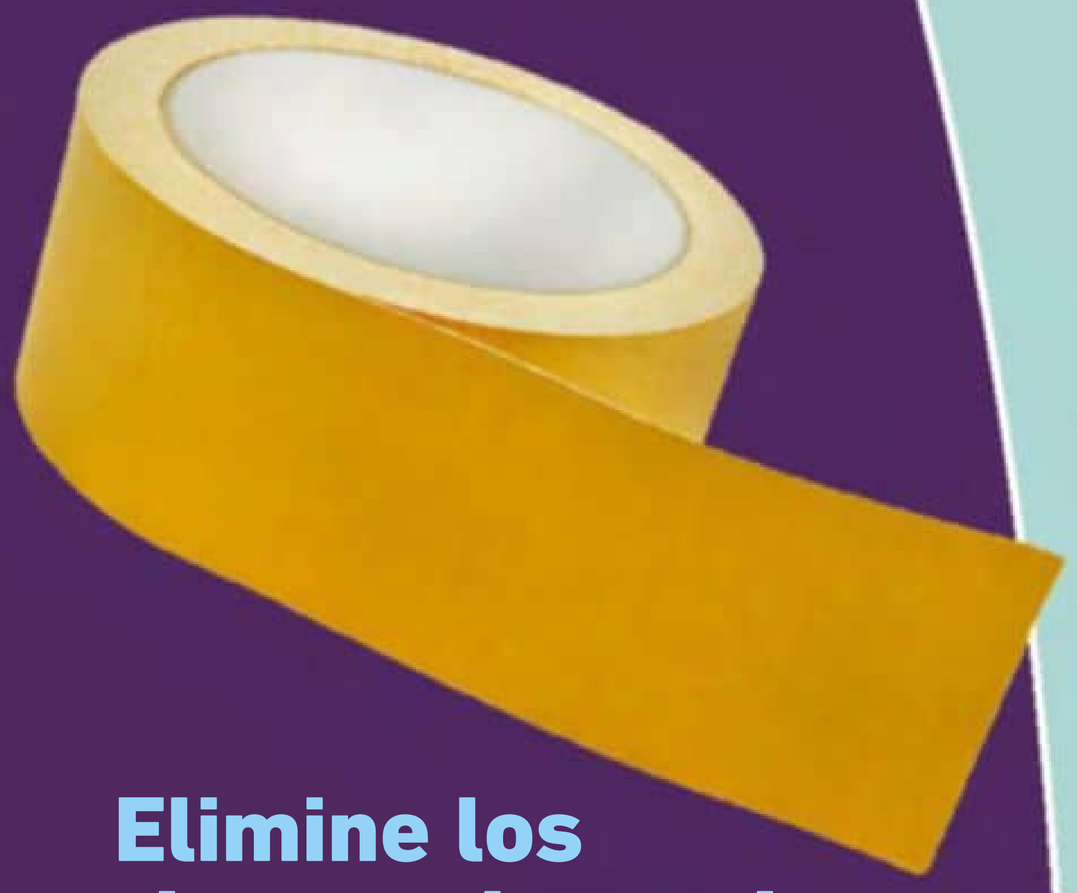
La instalación de detectores de humo en los dormitorios, las habitaciones infantiles y los pasillos que sirven como vías de evacuación pueden ser muy útiles. ¡Y con razón! Cuando se incendia un hogar, es en esos momentos cuando los detectores de humo pueden salvar vidas, pero solo si están bien instalados y funcionan correctamente. Por lo tanto, asegúrese de que los detectores estén bien instalados y compruebe periódicamente que funcionan.

No sobrecargue las líneas eléctricas

Las zapatillas de enchufes con interruptor son útiles para desconectar pequeños electrodomésticos de la red eléctrica tras su uso. Sin embargo, asegúrese de no sobrecargar los circuitos. Bajo ninguna circunstancia debe conectar varias de estas zapatillas en serie. Si quiere utilizar varios electrodomésticos de gran potencia, como un lavarropas y una secadora, en el mismo circuito, consulte previamente con un profesional para asegurarse de que el circuito tiene la potencia necesaria para ello. Al conectar aparatos de alta potencia a un carrete de cable, desenrolle el cable por completo. Así evitará el sobrecalentamiento y un posible incendio del cable.

FOTOS: (ENCHUFE) GETTY IMAGES/WESTEND61/CREATIV STUDIO HEINEMANN; (TECLA) GETTY IMAGES; (DETECTOR) GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO/MICHAEL BURRELL

Revistas.PeruRadio.net.pe



Elimine los riesgos de tropiezos

Las caídas son el tipo de accidente más común en el hogar. Puede mejorar la seguridad eliminando los riesgos de tropiezos. Coloque alfombrillas antideslizantes debajo de las alfombras pequeñas, las alfombras junto a la cama y las alfombrillas de baño de tela. Fije los bordes de las alfombras más grandes y gruesas al suelo, por ejemplo, con cinta adhesiva de doble cara. Asegúrese de que, si algún cable tiene que quedar suelto en el suelo, se coloque de forma segura detrás o debajo de los muebles y las estanterías. Mantenga las escaleras despejadas. Los objetos decorativos no tienen cabida allí.

Prevención de accidentes eléctricos

Cualquier persona que entre en contacto con cables con corriente en el hogar pone su vida en peligro. Por lo tanto, no intente instalar sistemas eléctricos por su cuenta. Aunque —al menos en los baños— hoy en día se instalan en muchos casos los denominados interruptores diferenciales (GFCI), la norma sigue siendo la misma: mantenga los aparatos eléctricos, como los secadores de pelo, alejados del agua. Recuerde que solo los cables que no estén dañados son seguros. Debe desechar inmediatamente cualquier cable dañado.

Fije las instalaciones

¿Qué tienen en común una estantería que va del suelo al techo en el salón y un armario para abrigos en la entrada? ¡Que pueden volcarse! Por eso debe fijar a la pared todas las estanterías y muebles que montes tú mismo. Lo mejor es dejar la instalación segura de los armarios de pared en manos de un profesional. Además, tenga cuidado de no sobrecargar los cajones, los estantes de las estanterías y los armarios, así como las alacenas de la cocina. Cuando trabaje con un taladro, asegúrese de que no se enganche en ninguna prenda suelta ni en el pelo largo.

FOTOS: (CINTA) PHOTOSG/ALAMY STOCK PHOTO; (ALFOMBRA) ALAMY STOCK PHOTO

Revistas.PeruRadio.net.pe

Asegúrese también de que las mascotas —especialmente los roedores, como conejos y cobayas— no puedan acceder a los cables. Si hay niños pequeños en el hogar, es recomendable proteger los enchufes para que no puedan acceder a ellos. Cargue los dispositivos que funcionan con baterías recargables únicamente con el cargador o el cable incluidos. Asegúrese de que ninguno de los dos se caliente en exceso.

FOTOS: (CABLE): GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO/RICCARDO MOJANA; (ROEDOR) GETTY IMAGES/CONNECT IMAGES; (PRODUCTOS) GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

Guarde los productos de forma segura

Para evitar intoxicaciones, mantenga los productos de limpieza, los detergentes para la ropa, los fertilizantes y otros productos químicos domésticos fuera del alcance de los niños y de los familiares con trastornos cognitivos, como la demencia. ¡Esto también se aplica a los medicamentos! Guarde todo en su envase original. Esto ayudará a evitar confusiones y garantizará que tenga a mano las advertencias de uso. Es fundamental que siga estas advertencias. Muchas sustancias que se utilizan en el hogar son corrosivas o solo deben utilizarse en un lugar bien ventilado. Bajo ninguna circunstancia debe mezclar productos químicos domésticos, ya que esto puede generar sustancias y gases altamente tóxicos.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Manejo adecuado de los combustibles

No hace falta decir que debe encargar la reparación y el mantenimiento de su sistema de calefacción a un profesional. Cada año, las fugas de gas provocan explosiones e incendios que causan lesiones. Una y otra vez, la causa es la manipulación indebida de las tuberías y los calentadores de agua. Cuando se quema gas, petróleo o carbón sin un suministro suficiente de aire, se libera monóxido de carbono. Es invisible, inodoro y potencialmente mortal. Aunque no es obligatorio por ley disponer de detectores de CO, debería plantearse comprar uno. Además, recuerde no utilizar parrillas en el interior del hohar. De lo contrario, corre el riesgo de sufrir una intoxicación por monóxido de carbono. Lamentablemente, el carbón humeante que se lleva al interior para que se enfríe ha cobrado vidas.

Trabaje con tranquilidad

Lo siguiente se aplica a todas las tareas domésticas: ¡Tómase su tiempo! Tenga todo lo que necesite preparado antes de empezar. Si va a utilizar una herramienta o un electrodoméstico que no ha usado en mucho tiempo, asegúrese de que funciona correctamente y de que sigue sabiendo cómo manejarlo. En caso de duda, eche un vistazo al manual de instrucciones. Si ya no lo tiene, en muchos casos lo puede encontrar en la página web del fabricante. Utilice guantes y gafas de seguridad si es necesario. Confíe en su instinto: si no se siente seguro, es mejor pedir a familiares, amigos o incluso a un profesional que haga el trabajo por usted.

FOTO: GETTY IMAGES

Revistas.PeruRadio.net.pe

Selecciones
tienda

ENCONTRÁ EN NUESTRA
TIENDA COLECCIONABLES,
LIBROS, REVISTAS
¡Y MUCHO MÁS!

HASTA
30%
OFF
EN PRODUCTOS
SELECCIONADOS

tiendaselecciones.com

Promoción válida hasta el 31 de agosto de 2026 en productos de seleccionados de tiendaselecciones.com. No acumulable con otras promociones.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

La clave de la felicidad

Ya sean poco convencionales o tradicionales, los pasatiempos mejoran su salud, ayudan a combatir la soledad y aumentan la confianza en uno mismo.

Christina Berndt

POR FIN PARECE HABERSE revelado el secreto detrás de la felicidad de los daneses. Año tras año, ocupan los primeros lugares en el Índice Mundial de Felicidad elaborado por investigadores. Y por mucho que uno pueda sentirse tentado a pensar que esto se debe simplemente al sólido sistema de bienestar social de Dinamarca, Marina Cooley está convencida de haber descubierto el secreto.

La economista de la Universidad Emory en Atlanta, Estados Unidos, vive y trabaja de vez en cuando en la capital danesa, Copenhague. Desde su primera visita, ha estado convencida: los daneses son tan felices porque tienen muchas aficiones.

"En Dinamarca, cuando conoces a alguien, no le preguntas por su trabajo, sino más bien: '¿Cuál es tu pasatiempo?'", dice Cooley. Y todos los daneses tienen entonces mucho de qué hablar, porque por lo general tienen una gran variedad de pasatiempos. "Ya sea practicar kayak, coser o coleccionar plumas decoradas: los daneses encuentran alegría en todo tipo de cosas".

FOTO: RICHARD BROWN / ALAMY STOCK PHOTO

Revistas.PeruRadio.net.pe

Eso inspiró a Marina Cooley a buscar pasatiempos para sí misma. "Hasta entonces, por lo general trabajaba por las noches, viendo la tele mientras revisaba las noticias en otra pantalla al mismo tiempo", cuenta. Pero luego pasó un año probando 17 pasatiempos diferentes. Probó el tenis y la alfarería, así como las manualidades y la costura, jugar al *mahjong* y bañarse en agua fría. "Eso me hizo un bien increíble —dice Cooley—. Las aficiones me hicieron sentir más relajada, más valiente y con más confianza en mí misma. En general, soy una persona más feliz".

NUMEROSOS ESTUDIOS han demostrado que las aficiones pueden ser una base sólida para la felicidad. Las actividades de ocio regulares ayudan a combatir la soledad, reducen el estrés y aumentan la confianza en uno mismo y el sentido de autoeficacia. De hecho, las personas de países cuyos habitantes se consideran particularmente felices realizan una cantidad sorprendentemente grande de actividades de ocio.

Por ejemplo, un metaanálisis muy citado de hace dos años mostró que las personas mayores se sienten más saludables y felices, y sufren menos síntomas de depresión cuando tienen un pasatiempo. Los autores señalaron que esta correlación se mantenía independientemente de si los encuestados tenían pareja, si trabajaban o cuáles eran sus ingresos.

Pero, ¿los pasatiempos realmente hacen felices a las personas? ¿O es que las personas felices simplemente tienen más fuerza y energía para dedicar su tiempo libre a cosas que no son necesarias para satisfacer necesidades básicas como ganarse la vida, desarrollar una carrera profesional y criar a los hijos? Los autores de este amplio metaanálisis, así como científicos que no participaron en la investigación, están convencidos de que existe una relación causal: que los pasatiempos pueden, de hecho, mejorar la salud mental.

Sin embargo: ¿qué se considera realmente un pasatiempo? ¿Qué actividad de ocio es lo suficientemente intensa como para producir estos efectos mágicos? Un verdadero pasatiempo es más que un simple entretenimiento. No solo hay que mantenerlo a largo plazo y practicarlo con regularidad; un pasatiempo es una pasión personal que se cultiva con dedicación y alegría.

"La diferencia clave radica en la profundidad de la conexión y la constancia", afirma el psicólogo Ulrich Reinhardt, director científico de la Fundación BAT para Cuestiones del Futuro. "Mientras que un pasatiempo a menudo solo sirve para llenar un vacío, una afición ofrece la oportunidad de sumergirse en una actividad. Así que no se trata tanto de matar el tiempo como de dar forma a su propio tiempo de manera intencional".

Además, las aficiones deben carecer de un propósito, porque solo así permiten la máxima libertad, y deben ser divertidas —al menos la mayor parte del tiempo—. Por supuesto, es posible

TOMADO DE SÜDDEUTSCHE ZEITUNG (22 DE MARZO DE 2026); © SÜDDEUTSCHE ZEITUNG

Revistas.PeruRadio.net.pe

Un pasatiempo debe ser divertido, ya sea que juegue fútbol en el lodo con un equipo o que monte su caballito de juguete por su cuenta.

FOTOS: (ARRIBA) ALIAKSEI SMALENSKI / ALAMY STOCK PHOTO; (ABAJO) ZUMA PRESS, INC. / ALAMY STOCK PHOTO

que le cueste y se sienta frustrado al practicar un deporte, o cuando siga cometiendo errores en un solo de violín después de horas de práctica. “La diversión es importante, pero no es la única razón positiva para dedicarse a una afición —dice Reinhardt—. Un pasatiempo también puede ser exigente, siempre y cuando nos haga bien”.

La frustración de aprender a tocar un instrumento y la ardua reflexión que implica el ajedrez bien podrían incluso fortalecer el vínculo emocional con lo que uno hace por pura voluntad propia: “Esta forma de desafío productivo nos da una sensación de competencia que tiene un impacto mucho más profundo que el placer a corto plazo”, explica Reinhardt.

Algunos supuestos pasatiempos no son realmente pasatiempos, sobre todo cuando tienen un propósito que va más allá de la diversión y el entretenimiento. ¿Quiere impresionar a los demás? ¿Persigue un objetivo? “Si va al gimnasio para desarrollar músculo, en realidad ya no es un pasatiempo —dice Reinhardt—. Uno practica un pasatiempo porque lo ayuda a relajarse, a estar plenamente presente consigo

Revistas.PeruRadio.net.pe

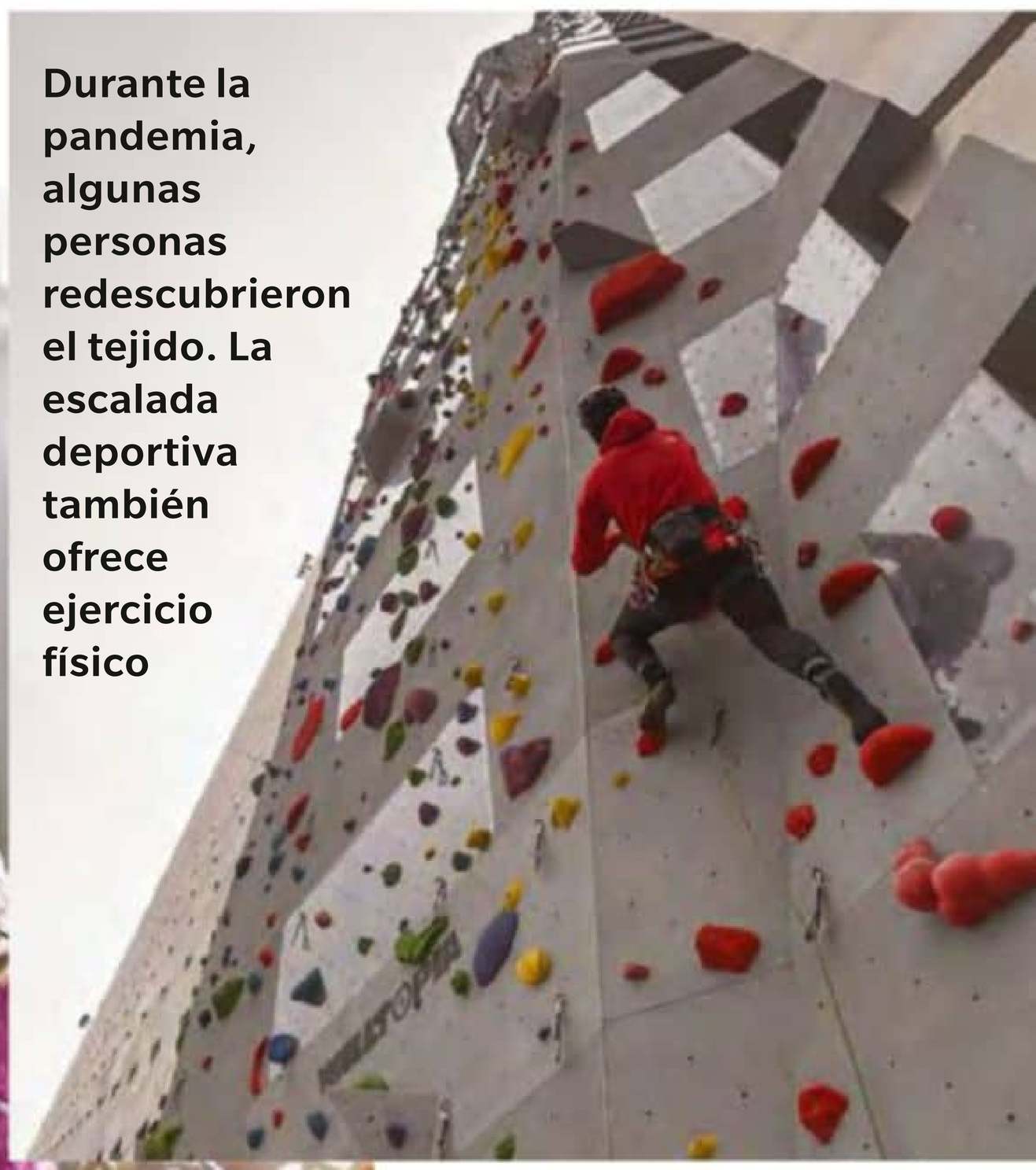
mismo, sin ningún propósito superior".

Sin embargo, el especialista admite: "En realidad, hoy en día utilizamos los pasatiempos de manera muy intencional para nuestro equilibrio interior y como contrapunto a la vida cotidiana". Y si se considera que la salud, la diversión y el bienestar son un propósito, ningún pasatiempo carece realmente de propósito. Eso tampoco es un problema —asegura Reinhardt—, siempre y cuando seamos nosotros mismos quienes determinemos ese propósito".

Sin embargo, la situación se vuelve contraproducente cuando, a diferencia de lo que ocurre en los deportes competitivos, uno se somete a una presión constante al compararse con los demás o al tratar de complacerlos —como hacen muchas personas al compartir sus logros en las redes sociales para presumir del pan de masa madre más esponjoso o del tapiz más colorido.

Por lo tanto, si no se manejan adecuadamente, los pasatiempos pueden incluso ser perjudiciales para la salud. Los psicólogos hablan de "hobbyismo" cuando un pasatiempo que antes era favorito se convierte en una adicción. Esto es particularmente común con los juegos multijugador online, donde uno puede escalar la tabla de clasificación con cada partida, o con las actividades deportivas. Después de todo, estas prometen una oleada de euforia, como el "subidón del corredor".

Además, si la afición pierde su carácter voluntario o se percibe como una obligación estresante, se pierde el efecto positivo, dice la psicóloga del



Durante la pandemia, algunas personas redescubrieron el tejido. La escalada deportiva también ofrece ejercicio físico

Revistas.PeruRadio.net.pe

desarrollo Rahel Dreyer, de la Universidad de Ciencias Aplicadas Alice Salomon de Berlín. Bajo estrés, el efecto se invierte. Por lo tanto, no se debe obligar a uno mismo ni a los demás a practicar un pasatiempo. Tampoco a los niños. Sus horarios suelen estar sobrecargados hoy en día, dice Dreyer, y muy pocas veces lo que está programado tiene que ver con la elección o la diversión. Más bien, los padres ambiciosos llenan las tardes de sus hijos con actividades extracurriculares porque les preocupa que su hijo se quede atrás si no toma clases de piano o sin aprender golf.

Antes de tragarse una "píldora amarga de pasatiempo", es mejor pasar el tiempo libre sin hacer nada en absoluto. "No es un problema no tener un pasatiempo", dice Ulrich Reinhardt. Si bien es posible que se está perdiendo un medio eficaz de regeneración, esto también se puede lograr de otras maneras. Quienes disfrutan viendo series en Netflix o resolviendo sudokus mientras están recostados en la cama pueden —dependiendo de su personalidad— relajarse muy bien también.

Sin embargo, dedicarse intensamente a un pasatiempo a menudo va más allá de la mera relajación, ya que crea una distancia saludable de las preocupaciones de la vida, incluido el trabajo. Esto también tiene la ventaja de que, en última instancia, la vida se sustenta en algo más que los dos pilares del trabajo y las relaciones.

La psicóloga Patricia Linville, de la Universidad de Duke en Carolina del Norte, en Estados Unidos, habla de "autocomplejidad": cuanto más diversa es la imagen que uno tiene de sí mismo, mejor puede afrontar las crisis. Quienes se definen a sí mismos por algo más que su profesión y su rol en la familia siguen contando con fuentes de fortaleza cuando de repente reciben una rescisión de contrato —ya sea por parte de un empleador o de una pareja.

EN LA ANTIGÜEDAD, LA GENTE SE DEDICABA CON PASIÓN A COSAS QUE NO TENÍAN NINGÚN FIN PRÁCTICO.

SOLO POR ESTA RAZÓN, no se puede considerar la profesión como un pasatiempo, ni siquiera si se ejerce con la mayor pasión. "El trabajo sigue estando determinado por factores externos, por lo que falta un requisito previo crucial para que sea un pasatiempo", afirma Ulrich Reinhardt. En ese sentido, no es de extrañar que el apogeo de los pasatiempos no comenzara realmente hasta que las personas, con la introducción de la semana laboral de seis días y los horarios de trabajo regulares, tuvieran suficiente tiempo libre que necesitaban llenar con algo más que las necesidades básicas.

FOTOS: (MUJER) GETTY IMAGES/CAVAN IMAGES RF/ROBERT NIEDRING; (PALESTRA) AFP VIA GETTY IMAGES/OLIVIER MORIN

Revistas.PeruRadio.net.pe

Sin embargo, el hecho de que las personas se dediquen con pasión a algo sin un propósito específico es probablemente tan antiguo como la propia humanidad. Está documentado que, al menos, ya los antiguos griegos y romanos coleccionaban monedas. "El impulso de dedicarse a cosas sin ningún propósito directo está, al parecer, profundamente arraigado en la naturaleza humana", dice Reinhardt.

Y estos intereses son muy personales y sorprendentemente diversos. Porque lo más importante de un pasatiempo

PRUEBE DIFERENTES PASATIEMPOS PARA VER CUÁLES VAN BIEN. NO IMPORTA LO QUE PIENSEN LOS DEMÁS.

es que se pierda en él y lo hagas por sí mismo, sin importar lo que piensen los demás: ya sea que consideren, por ejemplo, que el fútbol en el lodo, los trajes medievales o montar un caballito de madera sea una tontería.

Hablando de caballos de juguete. La palabra "hobby" tiene su origen en este juguete de madera. En inglés, "hobby" en realidad se refiere a un pequeño poni, y así es como surgió el "hobby horse": algo que representa un contraste con la vida cotidiana —"no solo con el mundo laboral, sino en general con todas las cosas que hacemos en la vida"—, como dice Reinhardt.

A lo largo de los años y milenios, las aficiones han cambiado, como informa la investigadora en ocio Renate Freericks, de la Universidad de Ciencias Aplicadas de Bremen. Algunas han pasado de moda. Al mismo tiempo, hay aficiones retro que se celebran *online*, entre otros lugares: desde el croché hasta la alfarería y la panadería.

La pandemia de COVID-19, en particular, ha contribuido a que la gente redescubra pasatiempos que habían caído en el olvido. Esto se debe a que, especialmente en un mundo percibido como incierto o controlado por fuerzas externas, los pasatiempos ofrecen estabilidad, rituales y un espacio de consistencia, explica Ulrich Reinhardt.

Sin embargo, algunos pasatiempos no han regresado a la moda a pesar de la pandemia: esto se debe, en parte, a que las barreras de acceso para algunas actividades son a veces más altas hoy en día. Mientras que antes las maquetas de trenes solían ocupar sótanos enteros, hoy en día la gente tiene menos espacio. El espacio se ha vuelto demasiado caro, al igual que el equipo básico para otros pasatiempos. En el pasado, bastaba con un par de zapatillas para ir a jugar básquet; hoy en día, se necesitan zapatillas especiales. O se requiere equipo de protección, lo que hace que un pasatiempo que antes era asequible ya no sea accesible para todos.

Revistas.PeruRadio.net.pe

En general, la tendencia hacia las actividades de ocio activas podría haber disminuido recientemente. En cualquier caso, el Leisure Monitor 2024 informó que la popularidad de "haraganear, no hacer nada, relajarse" ha aumentado considerablemente: al 60 por ciento, en comparación con el 47 por ciento de hace diez años.

Sin embargo, también hay muchas más personas que practican deportes: un 47 por ciento frente a un 36 por ciento. Pero para tener realmente un pasatiempo, hay que tomar una decisión: "Hoy en día tenemos infinitas posibilidades para pasar nuestro tiempo libre —afirma Reinhardt—. Cualquiera que elija un pasatiempo que practique regularmente excluye otras actividades, y nos cuesta hacerlo, ya que a menudo tememos perdernos algo".

PERO, ¿CÓMO SE SUPONE que uno debe elegir entre el cuidado de perros y el juego de las escondidas, dada la variedad disponible? En Internet persiste la "Teoría de las tres aficiones", que sugiere que uno debería dedicarse a tres aficiones claramente diferentes: una que genere ingresos, otra que mantenga en forma y otra que fomente la creatividad. Eso suena más a una restricción que a la libertad tan esencial para las verdaderas aficiones.

Todo depende de lo que busque en un pasatiempo, dice la psicóloga del desarrollo Rahel Dreyer. "No es el número de pasatiempos lo que importa, sino la calidad de las experiencias que las personas tienen al dedicarse a ellos". Los pasatiempos son un poco como las vacaciones: si pasa mucho tiempo frente a un escritorio, tal vez le atraigan las montañas. Quienes trabajan duro en las obras de construcción tal vez prefieran pasar sus vacaciones junto a la piscina.

Y, por supuesto, también depende de la personalidad: ¿le gusta tener algo entre las manos, crear algo, desahogarse, o busca principalmente ese sentido de comunidad con personas afines que también es tan valioso para la mente?

Lo mismo ocurre con los niños: "Un niño ansioso podría sentirse abrumado en un grupo de exploradores si tiene que acampar en el bosque o pasar mucho tiempo lejos de casa", dice Rahel Dreyer. Sin duda, los niños también crecen cuando tienen que enfrentar desafíos, pero la pregunta más importante es: "¿Qué le conviene a mi hijo? ¿Qué se ajusta a sus inclinaciones? ¿Dónde podría prosperar?".

Ulrich Reinhardt aconseja probar diferentes cosas sin presión: "La prueba está en el resultado. Así que simplemente lo intenta, y si le gusta, sigue con ello; y si no le gusta, lo deja".

Básicamente, eso es exactamente lo que hizo Marina Cooley cuando, después de su primera visita a Copenhague, probó 17 pasatiempos diferentes. Tres de ellos se quedaron. "Juego regularmente al mahjong, al tenis y hago manualidades —concluye—. Eso es lo que mejor me va".

Revistas.PeruRadio.net.pe

VAMOS A *buscar* TRUFAS

EN LA TOSCANA, RICCARDO CEI Y SUS PERROS BUSCAN ESTA PRECIADA SETA.

Stefan Ulrich

Maya y Birba se abalanzan entre la maleza, olfateando aquí al pie de una encina, escarbando allá entre las hojas secas. Riccardo Cei corre tras ellas. “¡Maya! ¡Birba! ¡Más despacio! ¡No corran!”. Pero el instinto cazador de sus dos perras parece ser más fuerte. Trotan por el bosque ralo de las colinas que rodean la pequeña localidad toscana de San Miniato, Italia.

De repente, Maya se detiene al pie de un álamo, hunde el hocico en el suelo y espera a Birba. Son un equipo. Maya encuentra. Birba desentierra. Ya tiene en la boca un tubérculo cubierto de tierra. “¡Birba, no te lo comas! ¡Suéltalo!”, grita Riccardo Cei. A continuación, se agacha y le arranca el preciado hallazgo de la boca a Birba. Como recompensa, ambos perros reciben un trozo de salchicha. Desde hace 30 años,

Revistas.PeruRadio.net.pe

Riccardo Cei y su esposa, Mónica Nacci, buscando trufas con sus perros Maya y Birba.

FOTO: TARTUFI-NACCI

Revistas.PeruRadio.net.pe

este hombre de complexión delgada y vestido de camuflaje recorre así los bosques de su tierra natal. Día tras día. Suele salir con sus perros truferos ya a las seis de la mañana para adelantarse a los demás cazadores. Recorre entre diez y quince kilómetros por la mañana. Aquí, en las colinas calcáreas y húmedas que rodean Corazzano, una aldea al sur de San Miniato, conoce cada sendero y cada claro.

Sabe en las raíces de qué árboles prosperan estos costosos tubérculos, ya que viven en simbiosis con ellos, intercambiando nutrientes. Robles, álamos, avellanos, tilos, fresnos. Y, por supuesto, recuerda los lugares donde ha hecho un buen hallazgo.

Aun así, Riccardo Cei afirma: "Yo nunca he encontrado una trufa por mí mismo. Son Maya y Birba quienes las localizan. Tengo que confiar en ellas. De lo contrario, no llegaría a ninguna parte".

Ya han vuelto a salir corriendo por el bosque. Un cuarto de hora más tarde, los perros vuelven a arañar el suelo. "¡Birba, no te comas la trufa!", grita el *tartufaio*, el buscador de trufas. Aparta al perro con fuerza y desentierra con su *vanghetta*, su pala para trufas, un tubérculo del tamaño de una pelota de ping-pong. Satisfecho, lo sostiene entre el pulgar y el índice. A continuación, vuelve a cubrir el lugar con hojas y tierra. Aquí podrían crecer nuevas trufas, y no quiere que los demás buscadores las encuentren.

En dos horas se han recuperado media docena de tubérculos. El almuerzo está asegurado. Y, de paso, un buen beneficio. Las trufas blancas —las más codiciadas de entre las muchas variedades— se denominan en Italia *"oro bianco"*, "oro blanco". Eso es, por supuesto, una exageración. Un kilo de trufas blancas alcanza actualmente los 8.000 euros en el mercado minorista, según estima el experto en restauración y comerciante de productos delicatessen Ralf Bos.

LA TRUFA BLANCA ES ESPECIALMENTE CODICIADA. ALCANZA PRECIOS MUY ELEVADOS

Sin embargo, en casos concretos, las trufas excepcionales alcanzan en subastas internacionales precios comparables a los del oro. Por ejemplo, un empresario de Hong Kong pagó 140.000 euros por una trufa de 905 gramos en una subasta celebrada en Alba, en el Piamonte. Alba está considerada la capital mundial de la trufa; se dice que las mejores trufas proceden de aquí.

Pero San Miniato no quiere quedarse atrás. Aproximadamente una cuarta parte de las trufas de Italia se cosechan —o se "cazan", como diría Riccardo Cei— en los alrededores de esta antigua localidad. Como es natural, esta localidad rural cuenta con un museo de la trufa y, cada año, durante los tres últimos fines de semana de no-

TOMADO DE *SÜDDEUTSCHE ZEITUNG* (11 DE OCTUBRE DE 2025); © SÜDDEUTSCHE ZEITUNG

Revistas.PeruRadio.net.pe

«Yo nunca he encontrado una trufa», dice Riccardo Cei (a la derecha). Son sus perros, Maya y Birba, los que localizan estas setas.

Con notas terrosas y a frutos secos, y un toque de miel y heno: el aroma y el sabor de las trufas son verdaderamente únicos

viembre, se celebra aquí una feria y un festival en honor a la trufa blanca.

El aroma de estos nobles tubérculos —difícil de describir— impregna entonces las callejuelas de San Miniato.

Es terroso y con sabor a frutos secos, con un ligero toque de miel y heno, y puede que incluso haya un ligero matiz a ajo. Los gourmets también afirman detectar un toque de almizcle, hinojo y parmesano. En resumen: el aroma y el sabor de la trufa son únicos, por lo que es tan codiciada en la cocina.

Dicho esto, no todas las trufas son iguales, como explica Riccardo Cei a la media docena de turistas que lo acompañan esta mañana. Existen numerosos géneros y especies de estos hongos subterráneos, que se reproducen mediante esporas femeninas y masculinas. Solo unas pocas de ellas son apreciadas como trufas comestibles. En lo más alto se encuentra el *Tuber magnatum,* la trufa blanca de Alba, que desprende una gama de aromas especialmente rica. Luego está la trufa negra del Périgord, así como la trufa de verano, más asequible. Cada una de estas variedades de trufa tiene su propia temporada de recolección, al menos

FOTOS: (ARRIBA) TARTUFI-NACCI; (ABAJO) GETTY IMAGES

Revistas.PeruRadio.net.pe

en zonas de recolección bien organizadas como San Miniato. Una normativa estricta garantiza que las trufas se recolecten de forma sostenible y, por lo tanto, se conserven. Así, Riccardo Cei y sus competidores solo pueden recolectar la trufa blanca desde mediados de septiembre hasta finales de diciembre; su sabor es óptimo cuando se ralla fresca sobre pasta, risotto o tartar. De noviembre a marzo, se busca la trufa negra, de aroma intenso. Esta conserva su sabor incluso cuando se cocina y marida bien con carnes estofadas y sopas. Durante los meses de verano, se buscan variedades de trufa menos preciadas, pero que siguen mereciendo la pena, como el "Tartufo Scorzone", la trufa de verano.

La reina de las trufas, la trufa blanca, se asocia tradicionalmente con la localidad de Alba, en Piamonte, del mismo modo que la provincia francesa de Périgord se considera el bastión de la trufa negra.

"Hace solo unos años, hasta el 90 por ciento de las trufas blancas vendidas en la Toscana procedían del Piamonte", afirma Ralf Bos, autor de la obra de referencia alemana sobre este hongo. "Pero eso ha cambiado desde entonces. Hoy en día, es probable que aproximadamente la mitad de las trufas blancas vendidas en la Toscana procedan de allí, concretamente de la zona de San Miniato".

Los buscadores de trufas toscanos se han profesionalizado. El cambio climático también puede ser un factor. El calor excesivo en primavera destruye los cuerpos fructíferos de los tubérculos en el suelo. Regiones como la Toscana pueden tener una ventaja, ya que el mar modera las temperaturas.

La búsqueda de trufas tiene una larga tradición. Según la leyenda, incluso los antiguos sumerios y los faraones egipcios valoraban estas setas. Los griegos y los romanos esperaban que aumentaran su potencia sexual —una ilusión, como ha descubierto la ciencia moderna—. En la Alta Edad Media, la planta se consideraba diabólica, una seta del pecado. Eso cambió durante el Renacimiento, cuando incluso los papas adquirieron el gusto por estos tubérculos.

LOS ANTIGUOS ROMANOS CREÍAN QUE LAS TRUFAS AUMENTABAN LA POTENCIA SEXUAL.

Hoy en día, en una época en la que las experiencias culinarias son cada vez más refinadas, las trufas se comercializan en todo el mundo, siendo las de Italia y Francia las más codiciadas. Y cuando hay tantos beneficios en juego, los estafadores nunca tardan en aparecer. Así, en Francia e Italia también se venden setas insípidas procedentes de China, que guardan un parecido sorprendente con las preciadas trufas.

Riccardo Cei, por supuesto, está por

Revistas.PeruRadio.net.pe

encima de tales sospechas. Cualquiera que se una a una de sus excursiones puede comprobar por sí mismo cómo se desentierran las auténticas trufas de San Miniato. Aunque... unos amigos de la Toscana cuentan que algunos buscadores de trufas esconden tubérculos en el bosque de antemano para garantizar a sus clientes una sensación de logro. Una mujer brasileña de nuestro grupo, que estaba de luna de miel, también había oído hablar de esto. "¿Habías enterrado algunas de antemano para que pudiéramos encontrarlas?", pregunta ella. Riccardo Cei se ríe. "¡Eso sería una auténtica tontería por mi parte! Entonces habría un gran riesgo de que otros buscadores de trufas encontraran las trufas mientras tanto".

Según él, unos 500 buscadores de trufas recorren los bosques de los alrededores de San Miniato. Para poder dedicarse a la búsqueda de estas setas, deben aprobar un examen y pagar una cuota anual. "Pero solo unas diez personas se ganan la vida a tiempo completo con la búsqueda de trufas", dice Riccardo Cei. Su abuelo lo inició en su día en los secretos del oficio. Su mujer, Mónica Nacci, también descubrió estos tubérculos aromáticos gracias a su abuelo. Juntos dirigen la empresa Tartufi Nacci en Corazzano. Maya y Birba también forman parte de la familia. "Las entrenamos cuando aún eran cachorras".

Monica Nacci ha puesto la mesa en su tienda. Los invitados se sientan en dos mesitas. Las estanterías están repletas de todo tipo de productos de trufa: vinagre balsámico trufado, por ejemplo, manteca de trufa, paté de faisán con trufas, miel con virutas de trufa negra, sal rosa del Himalaya con trufa o bombones de trufa.

Mónica Nacci sirve primero una bandeja mixta de *antipasti* con trufas: jamón cocido, queso y pan tostado, por ejemplo. A continuación, su marido trae un cuenco de *tagliatelle* humeantes, sobre los que ralla generosamente trufas. De postre, hay helado con miel infusionada con trufa y láminas de trufa fresca. Mientras los invitados saborean los platos, Riccardo Cei los entretiene con historias del mundo de las trufas.

Nos enteramos de que los perros son más adecuados para la búsqueda que los cerdos porque son más disciplinados, desentierran solo trufas maduras y no se tragan las setas de inmediato. Y oímos hablar de Arturo Gallerini, conocido como Bego, un legendario *"tartufaio"*. Una noche de octubre de 1954, aquí en las colinas, descubrió la que sigue siendo hasta hoy la trufa blanca más grande del mundo. Aunque, estrictamente hablando, fue su perro Parigi quien localizó la trufa. Pesaba 2.520 gramos. Se entregó como regalo al presidente de Estados Unidos, Dwight D. Eisenhower. En San Miniato se ha erigido un monumento en honor a Bego y Parigi. Se encuentra en la calle XXIV Maggio y representa al hombre, al perro y al tubérculo gigante.

Revistas.PeruRadio.net.pe

ASÍ *es* LA VIDA

“Es un gato de casa”

Cierta vez, mientras estaba en un parque de diversiones, escuché por casualidad a una mujer decirle a su esposo: “Creo que voy a necesitar otra taza de café para comprender lo que acabas de decir”.

—DAWN SMITH, *Estados Unidos*

El 40 % de mis conversaciones con mi esposa son de este tipo.

Yo: ¿Qué dijiste?

Ella: Estaba hablando con el perro.

—@DADMANN_WALKING

Un grupo de amigos y yo pasamos un susto en el ascensor de un hotel. Subimos en el piso 12 y oprimimos el botón para ir al vestíbulo. El ascensor empezó a bajar, pero de repente dio un tirón hacia arriba recorriendo varios pisos, luego bajó y volvió a subir, antes de detenerse finalmente en el vestíbulo. Mientras

ILUSTRACIÓN: CHARLIE HANKIN/THE NEW YORKER COLLECTION/© CONDÉ NAST

Revistas.PeruRadio.net.pe

Detesto cuando la gente amenaza con venir de visita. Tengo que hacer en 30 minutos las tareas domésticas de dos años.

—@TRACIEBREAUX

---

salíamos tambaleándonos, mi amiga Lisa, visiblemente alterada, le dijo al hombre que esperaba fuera:

—¡Cuidado, este ascensor no para de subir y bajar!

Al entrar, el sujeto respondió de inmediato:

—¿Y no es eso precisamente lo que se supone que debe hacer?

—KIM STEINMETZ,
Estados Unidos

El año pasado me sometí a una importante intervención gastrointestinal. La cirugía salió bien, pero como consecuencia, ahora sufro episodios incontrolables de flatulencia, a menudo en momentos inoportunos. Mi hermano dio con la solución perfecta para afrontar estos momentos embarazosos.

—La próxima vez que debas soltar gas en público —dijo—, toma tu teléfono y finge que contestas una llamada. Tras una breve 'conversación', cuelga y di: 'Realmente tengo que cambiar mi tono de llamada'".

—CHERI MORRILL

Cada vez que cortas un *bagel* a la mitad, ¿te quedarías con la parte que, de alguna manera, es tres veces más grande que el *bagel* original, o con la parte que parece ser el primer objeto en la historia con solo dos dimensiones?

—@DUBIOUSRHETORIC

Hace muchos años, mi esposo y mi padre estaban pescando cerca de una esclusa y una represa en el río Monongahela, disfrutando de la brisa y tomando cerveza. Mi esposo estaba a punto de ir a comprar más bebidas cuando vio algo en el agua, justo debajo de él. En su segundo lance de caña, atrapó y sacó lo que se convirtió en la mejor historia de pesca que podrían contar: del extremo del sedal colgaba un paquete de seis cervezas, y cinco de las latas aún estaban en perfectas condiciones.

—JUDITH SPINDA,
Canadá

Mi hijo pequeño siempre me recuerda mis propias normas. Una vez, ya estábamos vestidos y a punto de salir de casa cuando me di cuenta de que había olvidado algo. Volví a entrar para recogerlo y mi hijo gritó:

—¡Mamá, nada de zapatos en casa!

En otra ocasión, me estaba sirviendo algo de beber mientras hacía varias cosas a la vez y el niño me dijo:

—¡Sujétalo con las dos manos!".

—REDDIT.COM

Revistas.PeruRadio.net.pe

LUGARES

CASIRA

UN PUEBLO ALFARERO

La cerámica de este pequeño poblado de la Argentina, fronterizo con Bolivia, atesora un saber ancestral de raíces prehispánicas. Historias del altiplano de quienes sostienen la vida, la cultura y la memoria, transformando el barro con sus manos.

TEXTO Y FOTOS *Juan Pablo Eijo*

Revistas.PeruRadio.net.pe

La plaza de Casira es una muestra de alfarería a cielo abierto.

Revistas.PeruRadio.net.pe

¿Qué puede contener una olla de barro, además del alimento que cocinamos y almacenamos? Nacida para esas funciones hace más de 10.000 años, la alfarería nos habla también de un conocimiento conservado, transmitido y perfeccionado de generación en generación; de una forma de vida indisolublemente ligada a la geografía que se habita; de ciertos rasgos de identidad compartida; de dignidad, de cambios y de resistencias. Los niños y niñas de Casira, único pueblo alfarero de la Argentina, nacen, como dicen allí, con el "barrito en la mano". Modelar el barro con las manos ha sido y sigue siendo el principal sustento de sus habitantes; un modo de estar, de transitar la vida y de perdurar.

Situado a 3.600 metros de altura, a 50 km de La Quiaca, casi al límite con Bolivia, a Casira se llega atravesando un paisaje de puna de escasa vegetación, llamas y vicuñas errantes, cerros y quebradas y un sol que abrasa en una inmensidad desolada.

Este pequeño pueblo de 50 familias alfareras cuenta con una salita de primeros auxilios, una escuela primaria, una secundaria con orientación en artes y la capilla Santa Rosa de Lima, patrona del lugar.

En sus calles de tierra y en sus casas de adobe, se observan restos cerámicos arrumbados, ollas, tinajas y demás vasijas que esperan una próxima horneada. Los hornos de barro asoman por sobre las tapias y en cada casa se adivina un taller de cerámica.

Samy Artesanías es el nombre del taller de Jesús Mamaní y su esposa Bety. De niño, Jesús, acompañaba a su papá a sacar la arcilla a pico y garrote. Golpeaban la laja hasta afinarla y la zarandeaban. Los hombres proveían la arcilla, el colorado, el guano de llama para la quema; las mujeres eran las artesanas que modelaban a mano.

"Antes no se vendía por dinero —recuerda Jesús, mientras pule una olla con piedra humedecida—; se hacía un intercambio por mercadería: harina, frutas, verduras. La olla iba enfardada en paja, envuelta con cuerdas de cuero". Ver a su madre levantar ollas a pulso encendía la esperanza, "porque si no se vendía la olla, se veía el hambre", sentencia Jesús Mamaní, casirense de raíces Kolla.

Hoy día se trabaja poco a pulso. La producción en serie, con molde pesado, relegó el rol artesano de la mujer. Los hombres hacen las ollas, que se venden en cantidad y según requerimientos de demanda. Samy Artesanías produce a razón de 900

Revistas.PeruRadio.net.pe

Jesús Mamaní acompañaba a su padre a sacar arcilla a pico y garrote; hoy atiende su propio taller junto con su esposa.

piezas cerámicas por mes. Jesús y Bety sostienen la tradición, pero se han tenido que adaptar a las condiciones del mercado, como la mayor parte de los alfareros y alfareras de Casira.

La resistencia del pulso

La alfarería nace junto con la agricultura en el período Neolítico hace más de 10.000 años, y es un tipo de artesanía asociada al desarrollo de la civilización humana. Utilizada para el almacenamiento de granos, el traslado de líquidos y la cocción de alimentos, favoreció de este modo el asentamiento de los grupos humanos. Fue un desarrollo simultáneo en distintas regiones del mundo, diferenciado por los tipos de arcillas disponibles y la cultura de cada lugar. Los elementos básicos de toda cerámica son la arcilla, el agua y el fuego. Pero cada pieza de barro contiene también elementos intangibles de la memoria y la cultura. La cerámica de Casira tiene sus raíces en el pasado prehispánico. Las vasijas que se elaboran aún conservan los nombres de la lengua quechua: puco, yuro, chúa, virque, manka.

Casira es reconocido como el principal pueblo alfarero de la Argentina. En sus cercanías se encuentran arcillas de diferentes tipos, como ser la arcilla roja (puka) y la arcilla gruesa (pirca). La disponibilidad de estas materias primas ha sido crucial para el desarrollo del oficio y el asentamiento de las familias alfareras, más aún en épocas antiguas, cuando solo se contaba con mula como medio de carga y movilidad. La pirca se extrae con pico de entre las rocas, se muele a

Revistas.PeruRadio.net.pe

(Izq.) Casi todas las casas de Casira son de adobe; resisten las inclemencias del tiempo de manera notable. (Der.) La alfarería está presente en todo el puedo, incluso en el cementerio.

garrote y se zarandea. Combinada con la puka, forman el "barro grueso" que se utiliza para piezas grandes como ollas. Tradicionalmente, todo se modelaba a mano, a partir de chorizos de barro, pellizcos y estiramientos con paleta de madera.

Andrea Párraga es la única alfarera de Casira que sigue trabajando "a pulso". Oriunda de Bolivia, huérfana de padre a sus siete años, de muy pequeña acompañaba a su mamá a buscar el barro y se maravillaba de esa magia que transformaba la materia en un enser indispensable para la vida. A los doce, Andrea pastoreaba ovejas para ayudar en la casa. Le pagaban con habas, trigo, papa y con eso comían ella, su mamá y sus hermanitos. De adolescente se vino a Casira a trabajar de niñera. Formó una familia y su pareja la abandonó con siete hijos. Levantando ollas crió a sus hijos y sostuvo su soledad. Viajaba a Buenos Aires, a Córdoba, a Salta, por una o dos semanas, dejando a los más chiquitos al cuidado de los mayores.

—A Buenos Aires fui tres veces. La primera vez casi me pierdo. Era una feria grande. Fui al baño y como eran carpas grandes, casi me pierdo. No encontraba mi puesto. Daba vueltas y no lo podía encontrar— recuerda Andrea, entre la risa y la tristeza que subyace en sus ojos terrosos.

Todos los hijos de Andrea han crecido y se han ido a la ciudad. Ella vive sola desde hace unos años. Pero sigue haciendo cerámica del modo tradicional. Un día hace el barro y lo deja dormir; cuando está listo, moldea ollitas y platitos. "Despacito", aclara, como habitando el tiempo de los ancestros.

También siembra un poquito de papas, habas, maíz, "para pasar la vida".

Y les manda a sus hijos.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Tradición e identidad

La forma en que una tradición alfarera combina y prepara sus arcillas, modela, cocina o decora una olla o cualquier otra vasija, irá constituyendo la cultura cerámica de un pueblo que se transmitirá de generación en generación.

En la actualidad, sin embargo, la demanda de intermediarios que llegan de las grandes ciudades, impuso un ritmo de producción y una forma de trabajo que se distancia de la tradición. La serialización de piezas a partir de moldes y la exigencia de diseños, tuvo como consecuencia la pérdida de parte de la identidad y el valor cultural del arte ceramista, un saber y un sentir ancestral que las mujeres alfareras infundían al barro modelando con sus manos.

Damián Cruz, conocido como "Crucito", nació en la parte boliviana de Casira (la ciudad se dividió en 1942 con la delimitación geográfica) y aprendió de pequeño el arte alfarero viendo a su madre modelar el barro. "La olla era la primera necesidad de la vida", reflexiona este hombre de mirada calma, sentado en el patio de su casa de adobe, entre restos cerámicos.

—Muchos fuimos hijos huérfanos de padre. Mis compañeritos se vestían bien porque tenían papá y mamá que trabajaban bien. Yo tenía solo a mi madre. Andaba con zapatos atados con alambre y pantalones remachados con piola. Éramos muy pobres. A los doce años hice mis primeras ollas. Era mi sueño comprarme una campera como la de mis compañeritos. Con esa plata me compré la campera. Desde ese día no dejé la cerámica.

La olla de barro atraviesa la vida de los alfareros y alfareras de Casira. "Nosotros vamos a morir haciendo ollas. Desde niños vivimos de eso. Criamos a nuestros hijos con eso".

"Uno dejará de hacer ollas cuando cierre los ojos", concluye Damián: "Y seguirán nuestros hijos".

Un silbido de viento rasura el silencio de la puna. Arde la tarde.

(Arriba) Andrea Párraga es la única alfarera del pueblo que sigue trabajando "a pulso". (Abajo) Damián Cruz aprendió de pequeño el oficio, mirando a su mamá.

Revistas.PeruRadio.net.pe

GRANDES IDEAS

Una solución para los residuos de filtros

Las colillas de cigarrillo pueden ser pequeñas, pero su impacto ambiental es enorme. Esta emprendedora está abordando el problema.

Avanish Chandrasekaran

EN UNA FRÍA TARDE DE ENERO, dentro de una casa en la aldea de Nangli, Noida, en India, Poonam, de 36 años, y otras tres mujeres están sentadas en el piso alrededor de una pila de muñecos de peluche con forma de fruta que acaban de hacer.

La escena parece bastante común. Estas curiosidades suaves y coloridas podrían pasar fácilmente por objetos decorativos que se encuentran en cualquier sala de estar común. Pero hay un detalle inesperado: están rellenos de fibras recicladas de colillas de cigarrillo desechadas. Convertir un contaminante cotidiano en algo útil es la idea detrás del trabajo del emprendedor Naman Gupta, de 31 años.

Gupta, quien creció en Noida, se sentía preocupado al ver colillas de cigarrillos esparcidas por todas las calles y áreas públicas, así como por la ausencia de cualquier sistema para gestionar esos desechos.

La magnitud del problema sigue siendo abrumadora. Alrededor del 28,6 por ciento de los adultos indios (casi 267 millones de personas) consumen tabaco de alguna forma, incluyendo cigarrillos y bidis, según la Organización Mundial de la Salud. También informa que cada año se desechan aproximadamente 4,5 billones de colillas a nivel mundial, de las cuales casi 100 mil millones provienen de la India.

Las colillas no son solo basura

FOTOGRAFÍA: *Atul Kumar Yadav*

Revistas.PeruRadio.net.pe

Naman Gupta ideó una forma de convertir las colillas de cigarrillo desechadas en artículos para el hogar.

Revistas.PeruRadio.net.pe

antiestética; son un grave peligro ambiental. Los filtros están hechos de acetato de celulosa, un tipo de plástico que puede tardar muchos años —o incluso hasta una década— en descomponerse por completo en el medio ambiente. A medida que permanecen en el suelo, en los cursos de agua y en las calles, estas colillas liberan lentamente una mezcla de sustancias químicas tóxicas —como nicotina, arsénico, plomo, cadmio e hidrocarburos aromáticos policíclicos— al suelo y al agua, donde pueden dañar a las plantas, los peces y otros animales silvestres. Estas toxinas pueden persistir mucho tiempo después de que la superficie de la colilla parezca haberse desvanecido, contaminando los ecosistemas y representando un riesgo para los organismos que las confunden con alimento o absorben sus escorrentías. Es por eso que las colillas de cigarrillo se consideran una de las formas más generalizadas de contaminación plástica y de basura peligrosa en todo el mundo.

LAS COLILLAS DE CIGARRILLO SON UNA DE LAS FORMAS MÁS TÓXICAS DE CONTAMINACIÓN PLÁSTICA.

"Hay países con contenedores instalados especialmente por el gobierno para desechar los residuos de cigarrillos. La India, sin embargo, tiene una enorme brecha regulatoria y de infraestructura para abordar el problema", dice Gupta. Para subsanar esa cuestión, fundó Code *(Conserving Our Depleting Environment)* Enterprises en 2016, cuando aún era estudiante de tercer año en la Universidad de Delhi.

Durante meses, Gupta y su hermano experimentaron con diferentes métodos para reciclar los residuos de cigarrillos. "Probamos múltiples composiciones químicas. Nos tomó entre cuatro y cinco meses encontrar la adecuada para reciclar los residuos", recuerda Gupta, y agrega: "Solo después de someter el material reciclado a pruebas en laboratorios aprobados por el gobierno y obtener su autorización, constituimos la empresa". En 2018, los hermanos cambiaron el nombre de la empresa a CodeEffort Pvt. Ltd. y comenzaron a recolectar residuos de cigarrillos a gran escala.

En 2019, los hermanos establecieron una planta en Nangli para convertir los residuos recolectados en productos útiles. Cada colilla se separa manualmente en tres componentes: tabaco, residuos de papel y el filtro del cigarrillo. El tabaco se trata con bacterias y hongos en un foso de compostaje durante 28 a 30 días y se convierte en abono orgánico, que se vende a viveros y jardines locales. Los residuos de papel se envían a una fábrica y se reciclan para producir papel. "Este papel se utiliza para fabricar bolsas de mano, sobres, papel de regalo artesanal y hojas A4, creando una

Revistas.PeruRadio.net.pe

línea de productos viable y recurrente", explica Gupta.

La innovación más significativa de la empresa radica en cómo trata los filtros de cigarrillo. El acetato de celulosa que compone los filtros se corta en pedazos fibrosos utilizando una máquina cortadora fabricada especialmente para ello.

A continuación, estas fibras se remojan durante 24 horas en un tambor que contiene una solución biodegradable compuesta por dos sustancias químicas: una elimina las toxinas y los efluentes atrapados, y la otra restaura el color blanco natural de la fibra. Después del lavado, las fibras se secan en una centrífuga. El proceso, explica Gupta, está diseñado para ser sostenible. "Incluso las aguas residuales se tratan y se reutilizan para lavar las fibras".

Una vez secas, las fibras se suavizan con una cardadora. Luego se utilizan como relleno para peluches y almohadones, o se reutilizan para fabricar textiles, papel, bolsas y maniquíes, que se venden a otras empresas.

Recolectar colillas desechadas fue otro gran desafío. Para optimizar la recolección, la empresa diseñó y distribuyó contenedores especiales con entradas estrechas, llamados "V-Bins", a tiendas de tabacos y espacios comerciales con zonas designadas para fumadores. "Estas papeleras proporcionan un suministro continuo de materia prima para el reciclaje de cigarrillos y funcionan como buenas herramientas de marca", dice Gupta. Desde las aproximadamente 200 papeleras instaladas en Noida, CodeEffort ha instalado más de 300.000 dispositivos en toda la India en los últimos ocho años, con centros de recolección en más de 250 distritos. "Cuando empezamos, apenas recolectábamos entre 300 y 400 colillas al día. Hoy en día, recolectamos entre 6 y 7 millones de colillas al día", agrega.

En cuanto a la seguridad de los productos, Gupta es categórico. "Analizamos cada lote de fibra en laboratorios aprobados por el gobierno para cumplir con las normas y mantener nuestras certificaciones ISO. Si algún lote presenta problemas, lo reprocesamos y lo volvemos a analizar. Estamos comprometidos a producir productos que sean completamente seguros para su uso".

Más allá del impacto ambiental, CodeEffort ha generado medios de vida. La empresa emplea a más de 100 mujeres en Nangli, a quienes la iniciativa ofrece capacitación y oportunidades de ingresos a las que pueden acceder desde sus hogares y vecindarios.

Mientras teje a crochet un peluche naranja, Poonam dice: "Trabajamos entre nuestras tareas domésticas y los objetivos establecidos por la empresa. Dependiendo del volumen de trabajo, en un buen mes gano entre 10.000 y 12.000 rupias (entre 100 y 120 dólares), a veces más. El trabajo es bueno: estamos ayudando a reducir la contaminación y haciendo algo útil con ella".

Revistas.PeruRadio.net.pe

Más que una etiqueta

Cómo el diagnóstico tardío del trastorno del espectro autista puede cambiar vidas.

Luana Viard

Revistas.PeruRadio.net.pe

La creadora de contenido Ju Barbosa descubrió que tiene una "doble excepcionalidad".

FOTO: FERNSTEINFOTOGRAFIA

Revistas.PeruRadio.net.pe

La alarma se encendió en la mente de la creadora de contenido Ju Barbosa, de 27 años, después de que su mamá, sin decir nada, comenzara a enviarle videos sobre el diagnóstico de autismo en adultos que veía en las redes sociales. Al principio, la exparticipante del reality show "Corrida de blogueras" no se identificó con las características de una persona que forma parte del espectro autista.

"Pero, después de los primeros videos que me envió mi mamá, el algoritmo de la red social comenzó a mostrarme otros sobre este tema, y poco a poco fui identificándome con características como la dificultad para socializar, para acercarme a las personas, lo que hacía que me consideraran una persona introvertida", cuenta Ju.

Es lo que les ocurre a la mayoría de los pacientes en el consultorio de la psiquiatra Ana Aguiar, quien lleva 17 años trabajando con adultos con autismo. Ella explica que sus pacientes, durante un tiempo, albergan desconfianza ante un posible diagnóstico, pero se resisten hasta que se animan a buscar una opinión profesional. O bien, tras una experiencia "reveladora", como ver un video, por ejemplo, se produce una identificación y, en consecuencia, la búsqueda de profesionales del área.

Y también están aquellos que, al recibir el diagnóstico de un hijo o nieto, comienzan a reflexionar sobre su propio comportamiento y terminan buscando acompañamiento profesional con psicólogos, terapeutas y psiquiatras. A la corredora de seguros Kátia Simpson, de 57 años, de Fortaleza, Ceará, siempre le gustó leer sobre psicología y, cuando su nieta María Eduarda aún era una bebé, le llamó la atención el hecho de que la niña mostrara una preferencia precoz por los objetos de color rojo y, desde muy temprana edad, organizara sus juguetes, alineándolos en filas. Además, en las reuniones familiares para celebrar sus "mesversarios", María Eduarda mostraba incomodidad e irritación en ambientes más ruidosos y no sonreía. Cuando les sugirió a su hijo y a su nuera que la llevaran a una evaluación, ellos lo consideraron innecesario, ya que aún era muy pequeña. A los dos años y diez meses, cuando María Eduarda ingresó a la escuela, la adaptación fue difícil y, por sugerencia de la institución educativa, consultaron a una neuropsicóloga y, tras varias pruebas, cuando la niña tenía 3 años y medio, se le diagnosticó un trastorno del espectro autista de grado leve, caracterizado principalmente por dificultades en las interacciones sociales.

"Empecé a leer aún más sobre el tema y me fui identificando cada vez más con los mismos problemas de mi nieta: dificultad en las relaciones sociales, hipersensibilidad a los olores, los ruidos y el contacto físico", cuenta Kátia. "Al hablar con un amigo médico, a quien también le diagnosticaron

Revistas.PeruRadio.net.pe

¿QUÉ ES EL AUTISMO? ¿CÓMO IDENTIFICARLO?

Según el psiquiatra Flávio Nascimento, quien fue investigador en el Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad de Texas, de 2019 a 2023, el autismo es una condición que comienza a desarrollarse ya en la infancia y puede progresar hasta la etapa adulta.

Explica que las principales características del autismo en la edad adulta son: dificultad para la interacción social, cuando la persona no sabe cómo integrarse en conversaciones, no se siente cómoda hablando con desconocidos o incluso con conocidos.

La dificultad para comprender la ironía y los chistes también es una señal de alerta, al igual que el contacto visual. Los adultos que forman parte del espectro autista suelen tener dificultades para mantener contacto visual durante una interacción.

“Otra señal de alerta es

FOTO: ELENA PIMUKOVA/ISTOCK

la hipersensibilidad sensorial, es decir, el paciente es muy sensible a los estímulos sensoriales. La luz, los sonidos, los olores y las texturas le resultan muy difíciles”, explica Flávio. Los entornos considerados comunes y cotidianos, como el transporte público o los lugares concurridos, generan incomodidad en los adultos con autismo.

Aunque se entiende que cada paciente tiene sus particularidades, en general, el contacto físico es algo que molesta a los adultos del espectro autista. “Son muy reacios al contacto físico”, agrega el investigador.

“Al paciente le cuesta permanecer en ambientes con olores fuertes, y la alimentación suele ser más difícil. Tienden a ser muy selectivos en cuanto al paladar, no les gustan muchas variedades de comida. En los casos más graves, se limitan a un solo tipo de comida”, explica el psiquiatra.

La rigidez en el comportamiento también es un punto de alerta. A los adultos con autismo generalmente les gusta mucho seguir la misma rutina y tienden a estresarse cuando esa rutina no se cumple. Los cambios leves, como una nueva ruta al regresar a casa, ya pueden generar estrés en el organismo de una persona con autismo.

Revistas.PeruRadio.net.pe

autismo en la edad adulta, me hice las pruebas y el resultado fue el mismo que el de María Eduarda: TEA nivel 1."

A veces, otra persona se da cuenta incluso antes de que la propia persona complete el proceso de autoidentificación.

A los 28 años, la doctora Ana Aguiar atendía a una paciente a quien acababa de diagnosticar autismo y, mientras redactaba el informe, esta paciente le "reveló": "Ya sabía que eras muy especial, pero ser atendida por una doctora sensible y autista marcó toda la diferencia".

Ana no pudo hablar ni expresar ninguna emoción, pues la tomó por sorpresa. De inmediato se sintió incompetente por no haberse autodiagnosticado. Al hablar con una amiga psicóloga, le comentó que ella también ya se había dado cuenta de esa posibilidad.

Aun así, a Ana le tomó tiempo armarse de valor para buscar la ayuda de un equipo multidisciplinario. Después de intentar comunicarse diez veces con una psicóloga y colgar, Ana decidió enfrentar su miedo y realizarse la evaluación. Cuando llegó el diagnóstico oficial, entró en una fase inicial de negación.

La importancia del diagnóstico

El diagnóstico a menudo lleva al empoderamiento, al autoconocimiento y a la comprensión de diversos comportamientos y sensaciones que la persona ha experimentado a lo largo de toda su vida sin entender el motivo.

"El diagnóstico me permitió tener más seguridad para defenderme y empoderarme", reveló el influencer digital, profesor y conferencista Rodrigo Diesel, quien descubrió el nombre de lo que sentía a los 30 años.

"LO MÁS DIFÍCIL SON LAS RELACIONES SOCIALES", EXPLICA KÁTIA SIMPSON. "ES COMO SI NECESITÁRAMOS UN TIEMPO".

"El diagnóstico es vital: es como si se abriera una puerta y uno comenzara a comprender que ha estado usando una armadura y empezara a quitársela", explica Ana Aguiar, quien, tras ese primer momento, comenzó a identificarse como neurodivergente.

Además, al recibir el diagnóstico, el paciente puede encontrar personas que pasan por lo mismo, lo que genera una sensación de acogida y pertenencia, al tiempo que aclara sus sensibilidades y permite crear una rutina más adecuada.

"Cada Navidad tenía una crisis y terminaba encerrado en mi cuarto,

Revistas.PeruRadio.net.pe

Tras el diagnóstico de su nieta María Eduarda, Kátia Simpson decidió hacerse también las pruebas.

FOTO: JULIANA ELLER

Revistas.PeruRadio.net.pe

llorando", cuenta Rodrigo. "En 2022, por primera vez, llevé a la reunión familiar algunos recursos, como un amortiguador de ruido y audífonos con cancelación activa de ruido. Entonces, poco después de que comenzara la fiesta, me di cuenta de que necesitaba protegerme. Me fui a un rincón más tranquilo, me puse los audífonos y el amortiguador de ruido, me quedé unos 30 minutos recargándome, me sentí mejor y pude regresar e interactuar con la gente. No tuve ningún problema esa noche; fue la primera Navidad en la que no tuve una crisis, gracias a que conozco mi diagnóstico y sé cómo adaptarme", cuenta el influencer.

Sin embargo, cada caso es único. Mientras que algunas personas sienten alivio al recibir el diagnóstico de autismo en la edad adulta —y ver explicados muchos de sus comportamientos que no se habían entendido a lo largo de su vida—, otras se sienten asustadas, desorientadas y con miedo. "Fue un momento muy delicado para mí. Tenía las emociones a flor de piel, pensando y asimilando lo que estaba pasando, tratando de entenderlo. Es

FOTO: ARCHIVO PERSONAL

Revistas.PeruRadio.net.pe

un proceso", reveló la exconcursante de Gran Hermano Angélica Morango, quien recibió el diagnóstico a los 37 años. Después de que dos amigas le preguntaran, en tono de broma, si era autista, la pregunta se quedó resonando en su mente y, algún tiempo después, buscó una respuesta profesional.

En el caso de Ju Barbosa, cuyo diagnóstico es de autismo y altas capacidades —el término médico para esto es "doble excepcionalidad"—, los primeros sentimientos fueron de alivio, ya que se reconocía en esos comportamientos y obtuvo la confirmación de algo real, que no se había inventado y que tenía sentido. A partir de ahí, buscó adaptaciones para su vida.

Los diagnósticos secundarios enmascaran el autismo

Rodrigo Diesel, de 33 años, recibió seguimiento psicológico y psiquiátrico desde la infancia y, aun así, el diagnóstico de autismo no llegó hasta la edad adulta. Algunos de sus comportamientos —baja interacción social, falta de control emocional y crisis que lo llevaban a golpearse la cabeza contra la pared— se confundían con otros diagnósticos.

"Antes de recibir el diagnóstico de autismo, ya recibía terapia y seguimiento psicológico y psiquiátrico desde niño. Pero me trataban por otros problemas, como el trastorno de ansiedad generalizada, el síndrome de pánico, la fobia social, el TOC y otros", reveló Rodrigo.

Lo que le pasó a Rodrigo es bastante común. Los profesionales establecen diversos diagnósticos de otros trastornos y descartan la posibilidad de autismo, especialmente porque consideran que, si ningún profesional lo identificó en la infancia, en la vida adulta sería aún menos probable.

Según el sitio web del Instituto Inclusión Brasil, muchas personas que reciben el diagnóstico de TEA en la edad adulta ya se han sometido a otras evaluaciones médicas anteriormente, recibiendo diagnósticos que explican parte de sus dificultades, pero no todas. Entre las afecciones que se identifican con frecuencia antes o junto con el TEA se encuentran el TDAH, el TOC y el trastorno afectivo bipolar.

Recordar el pasado puede ayudar a identificar comportamientos

En general, las personas que forman parte del espectro autista pueden experimentar una mayor sensibilidad en diversos aspectos de la vida. Con frecuencia, los sonidos, los olores, las texturas y las luces que se consideran normales para la mayoría de las personas pueden resultar casi insoportables para quienes tienen una sensibilidad sensorial aumentada.

Sin embargo, cuando la persona no es consciente de su condición, termina ignorando estas sensibilidades

Revistas.PeruRadio.net.pe

AUTISMO EN ARGENTINA: EL DESAFÍO DE LLEVAR LOS DERECHOS DE LA LEY A LA REALIDAD

Argentina no cuenta con una estimación epidemiológica nacional que permita establecer con precisión cuántas personas son autistas.

Un informe oficial registraba, al 31 de octubre de 2023, 114.389 personas con Certificado Único de Discapacidad (CUD) vigente y condiciones de salud vinculadas al espectro autista.

Sin embargo, este dato comprende únicamente a quienes tramitaron voluntariamente la certificación y, por lo tanto, no refleja la prevalencia del autismo en el conjunto de la población.

A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud estima que aproximadamente una de cada 127 personas tenía autismo en 2021, aunque advierte que las cifras pueden variar considerablemente entre países y estudios.

Más allá de las estadísticas, muchas personas autistas y sus familias deben afrontar desafíos relacionados con el acceso a un diagnóstico oportuno, los apoyos adecuados, la atención sanitaria, la educación y la participación plena en la vida social.

Frente a esta realidad, Argentina cuenta con un amplio marco normativo destinado a garantizar derechos y prestaciones. Una de sus normas centrales es la Ley 27.043 que declara de interés nacional el abordaje integral e interdisciplinario de las personas con trastornos del espectro autista.

La ley contempla la investigación clínica y epidemiológica, la pesquisa y detección temprana, el diagnóstico y tratamiento, la formación de profesionales y el acceso a las prestaciones necesarias.

También promueve acciones destinadas a favorecer la inclusión educativa, laboral y social.

En el ámbito sanitario, estos derechos se complementan con la Ley 24.901, que establece el Sistema de Prestaciones Básicas en Habilitación y Rehabilitación Integral a favor de las Personas con Discapacidad.

Quienes cuentan con CUD tienen derecho a la cobertura integral de las prestaciones vinculadas con la discapacidad certificada, de acuerdo con las necesidades de cada persona.

A su vez, la Ley 27.043 establece la obligatoriedad de las prestaciones necesarias para la pesquisa, detección temprana, diagnóstico y tratamiento del autismo por parte de obras sociales, empresas de medicina prepaga y otros agentes de salud.

Revistas.PeruRadio.net.pe

o limitaciones, y no establece una rutina adecuada para su realidad. Al recibir el diagnóstico, con la ayuda de profesionales del área, el autoconocimiento cobra fuerza y muchos comienzan a reflexionar sobre comportamientos del pasado.

"Antes no tenía ni idea de que tenía hipersensibilidad a cosas como la luz intensa y los sonidos fuertes. Pensaba que todo el mundo sufría por eso y que yo simplemente era peor para disimularlo. Y por eso me culpaba demasiado", cuenta Rodrigo Diesel.

"Mucho de lo que crees que se explica por tu personalidad o por tu crianza forma parte de las características de las personas que están dentro del espectro —reflexiona Angélica—. Yo no era una niña tímida, era una niña autista".

Cambios en la rutina y uso positivo de las habilidades

"Con el diagnóstico, aprendí cuáles eran mis limitaciones, entendí por qué me sentía tan agotado, por qué tenía crisis en las fiestas familiares. Aguantaba todo eso y, cuando llegaba a casa, tenía la sensación de que me estaba enfermando", revela Rodrigo.

Ju Barbosa hizo cambios en su agenda de trabajo para crear una rutina con menos sobrecarga sensorial. Además, ha aprendido a identificar cuándo se siente bien o no para realizar tareas básicas del día a día, como conducir, por ejemplo, en las que la atención es un factor de seguridad.

"Aprendí a respetar mis límites. Comprendí que, si hago muchas cosas que no quiero, si me obligo a hacerlas porque son lo que se espera socialmente, eso me causa un gran desgaste emocional.

Esto siempre ha pasado, pero solo ahora lo entiendo, sé cómo se llama, sé lo que significa. Así que evito muchas situaciones o me preparo con anticipación para ellas", agrega Angélica Morango.

"Entender el porqué de algunos de mis comportamientos fue un alivio. Uno aprende a respetar las diferencias: las nuestras y las de los demás", añade Kátia Simpson.

¡Dave está soltero!

Dave Cline, de 28 años y residente en Filadelfia, adoptó un enfoque poco convencional para encontrar una novia: alquiló una valla publicitaria. El anuncio muestra una foto de Dave sonriendo y algunos "datos básicos" sobre él (sabe cocinar y tiene una gata llamada Peach), además de su nombre de usuario en Instagram. En poco más de una semana, los seguidores de Dave superaron los 6 mil; tal vez no siga soltero por mucho tiempo.

PHILADELPHIA INQUIRER

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

Bienvenidos a la vida

Tanto para los seres humanos como para los animales, la vida en la Tierra comienza con el milagro del nacimiento.

Doris Kochanek

Los cocodrilos no incuban sus huevos por sí mismos; de ello se encarga la arena cálida en la que entierran su nidada. La temperatura de la arena determina si las crías serán hembras o machos: a unos 30 °C nacen hembras, y a 34 °C o más, machos. En un rango intermedio, nacen crías de ambos sexos.

FOTO: ALAMY STOCK PHOTO

Revistas.PeruRadio.net.pe

Apenas entre 11 y 14 días después del apareamiento, las zarigüeyas dan a luz —uno de los períodos de gestación más cortos entre los mamíferos—. Las crías, diminutas, desnudas y ciegas, se arrastran hacia la bolsa de su madre inmediatamente después de nacer y continúan creciendo allí.

Las crías del sapo manchado grande nacen, por así decirlo, directamente dentro de la piel de la madre. Esto se debe a que los machos de la especie depositan los huevos fertilizados en bolsas cutáneas situadas en la espalda de la hembra. De tres a cuatro meses después, de allí salen pequeños sapos completamente desarrollados.

Revistas.PeruRadio.net.pe

En los seres humanos, las crías no pueden sobrevivir por sí mismas al nacer, aunque ya respiren y se alimenten. En el útero, reciben nutrientes y oxígeno a través de la placenta. La placenta se considera un órgano, y es el único órgano humano que se desprende una vez que ha cumplido su función.

Varios avestruces hembra, pero solo un nido: así es como lo hacen. La hembra dominante pone sus huevos en el centro —el lugar mejor y más seguro—, mientras que las otras hembras ponen los suyos alrededor. La nidada es incubada exclusivamente por el macho y la hembra dominante: ella se encarga del turno diurno y él, del nocturno.

FOTOS (ARRIBA A LA IZQUIERDA): GETTY IMAGES/KATHLEEN REEDER WILDLIFE PHOTOGRAPHY; (PEQUEÑA Y ARRIBA A LA DERECHA) GETTY IMAGES; (ABAJO A LA DERECHA) JANE RIX / ALAMY STOCK PHOTO; (ABAJO A LA IZQUIERDA) NATURAL VISIONS / ALAMY STOCK PHOTO

Revistas.PeruRadio.net.pe

A los 22 meses, el elefante africano tiene el período de gestación más largo de todos los mamíferos. Los expertos creen que esto se debe al desarrollo cerebral de las crías. Estos paquidermos son animales muy sociables, por lo que es importante que los pequeños puedan integrarse a la manada casi de inmediato.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Para protegerse de los depredadores, algunas especies guardan sus huevos en la boca. En el caso del cardenal de Banggai, es el macho quien se encarga de este tipo especial de cuidado de las crías. Hasta que sus crías eclosionan, aproximadamente tres semanas después, no come nada.

Un huevo de kiwi pesa aproximadamente el 20 por ciento del peso corporal de la madre, lo que constituye un récord mundial. Además, contiene una cantidad inusualmente grande de yema nutritiva. Los polluelos nacen con plumas completamente desarrolladas y son independientes desde el primer momento.

FOTOS (EN EL SENTIDO DE LAS AGUJAS DEL RELOJ, EMPEZANDO POR LA IZQUIERDA): GETTY IMAGES/ART WOLFE; GETTY IMAGES; JUNIORS BILDARCHIV GMBH / ALAMY STOCK PHOTO

Revistas.PeruRadio.net.pe

Saber cómo gestionar las emociones negativas mejora la calidad de vida.

¿Qué grado de **resiliencia** tiene?

Larena Klöckner

UN COMENTARIO SARCÁSTICO de un compañero que se le queda grabado. Un mensaje de texto en el celular que lo persigue todo el día. Una conversación que le da vueltas en la cabeza durante días. ¿Por qué esto desestabiliza a algunas personas y a otras no?

Klaus Lieb, catedrático de psiquiatría y director científico del Instituto Leibniz de Investigación sobre la Resiliencia de Maguncia, investiga en qué consiste la resiliencia psicológica de aquellas personas que simplemente se sacuden de encima las críticas, el estrés y las crisis continuas. En esta entrevista, explica por qué la resiliencia no es un rasgo de carácter inmutable, sino algo que se puede cultivar hasta bien entrada la vejez. Y cómo se puede crecer a partir de las crisis.

Revistas.PeruRadio.net.pe

FOTO: © GETTY IMAGES

Revistas.PeruRadio.net.pe

PREGUNTA: ***Señor Lieb, "resiliencia" se ha convertido en una palabra de moda. ¿Qué entienden los científicos por este término?***

KLAUS LIEB: El término proviene del latín: *"resilire"* significa "rebotar" o "recuperarse". Imagínese un muelle que se comprime y que, al instante siguiente, vuelve a su forma original. Eso es exactamente lo que ocurre con las personas resilientes.

¿Y qué hay de la resiliencia de la sociedad?

Analizamos más de 300 estudios que examinaban cómo reacciona la gente ante el estrés. El resultado es sorprendente: alrededor del 60 por ciento se mantiene mentalmente estable bajo estrés, y otro 20 por ciento se recupera rápidamente. Así que, en general, alrededor del 80 por ciento de las personas son resilientes. La mayoría de la gente subestima su propia resiliencia.

Sin embargo, las enfermedades mentales van en aumento. ¿Cómo encaja todo esto?

Incluso las personas resilientes experimentan estrés, ansiedad o tristeza. La diferencia es que estos sentimientos no llegan a ser tan intensos como para enfermarles. La resiliencia no significa no tener sentimientos negativos, sino saber gestionarlos. También veo aquí una tendencia contraria problemática: la tendencia a patologizar inmediatamente fluctuaciones emocionales perfectamente normales. El hecho de que alguien esté pasando por un mal momento no significa que esté enfermo, ni tampoco implica automáticamente que sea menos resiliente.

¿Son las personas menos resilientes hoy en día de lo que solían ser?

Es difícil de decir. Solo desde hace unos veinte años se dispone de estudios

FOTO: PICTURE ALLIANCE/DPA/ANDREAS ARNOLD

KLAUS LIEB,
nacido en 1965, es director científico del Instituto Leibniz de Investigación sobre la Resiliencia. Desde 2007, ocupa el cargo de director del Departamento de Psiquiatría y Psicoterapia del Centro Médico Universitario de Maguncia. Su investigación se centra en los factores que influyen en la resiliencia, los avances en este campo y el fomento de la resiliencia.

FUENTE: *WELT AM SONNTAG* (19 DE ABRIL DE 2026); © WELT AM SONNTAG

Revistas.PeruRadio.net.pe

fiables sobre la resiliencia. Por lo tanto, resulta complicado establecer comparaciones con generaciones anteriores. Hay indicios de que hoy en día la gente se siente más estresada con mayor frecuencia, por ejemplo, debido a la combinación de crisis globales. Pero no se puede concluir automáticamente de ello que sean menos resilientes.

Habla de crisis graves. ¿Qué papel desempeña la resiliencia en la vida?
Distinguimos entre los denominados "macroestresores" —acontecimientos graves como la muerte de un ser querido o una enfermedad grave— y los "microestresores": quedarse atrapado en un atasco, el estrés con los compañeros de trabajo, noticias angustiosas o un comentario en las redes sociales que nos toca de cerca. Estas pequeñas cosas se van acumulando. El estrés cotidiano puede ser tan perjudicial para la psique como las grandes convulsiones.

La resiliencia no solo significa sobrevivir a las crisis, sino salir de ellas más fuerte. ¿Cómo funciona eso?
Quienes han superado con éxito acontecimientos importantes de la vida suelen ser más resilientes posteriormente que alguien que nunca se ha enfrentado a un estrés significativo. Una de las razones es la autoeficacia. Cualquiera que haya sobrevivido a una crisis sabe que ya lo ha hecho antes. Esa confianza también ayuda a afrontar nuevos retos.

¿Se aplica esto también a los reveses graves?
Hay crisis en las que la resiliencia llega a sus límites. No todas las crisis tienen un lado positivo; afirmar lo contrario sería cínico. Pero lo que sí vemos es que, incluso tras las experiencias más duras, muchas personas encuentran el camino de vuelta. Eso es impresionante en cada ocasión.

LO MÁS IMPORTANTE ES LA SENSACIÓN DE QUE PUEDES RECIBIR AYUDA. ESO POR SÍ SOLO YA TIENE UN EFECTO PROTECTOR.

¿Qué ayuda en la vida cotidiana cuando se da cuenta de que el estrés o las críticas le están pesando mucho?
Un primer paso es no afrontar los problemas en solitario. Hablar con amigos o familiares puede ayudarlo a ver la situación desde una perspectiva diferente y a regular mejor sus emociones. Las personas que reciben apoyo durante las crisis son significativamente más resilientes.

Los amigos y la familia no siempre están ahí, o quizá estén lidiando con sus propios problemas.
En realidad, no importa si recibe ayuda de verdad. Lo que importa es

Revistas.PeruRadio.net.pe

la sensación de que puede recurrir a ellos si lo necesita. La mera percepción de apoyo tiene un efecto protector. Y si nadie está realmente disponible, a veces lo único que ayuda es la aceptación radical, es decir, aceptar la situación tal y como es sin luchar contra ella.

¿Qué más ayuda?

La flexibilidad mental. Las personas resilientes están más dispuestas a cambiar de perspectiva o a buscar nuevas soluciones. Esto se puede practicar a pequeña escala: tomando una ruta diferente para ir al trabajo, probando un nuevo pasatiempo, rompiendo conscientemente con un hábito. Hacerlo con regularidad entrena al cerebro para responder con mayor flexibilidad ante los retos. Y, por último, hay aspectos muy prácticos que influyen: dormir lo suficiente, hacer ejercicio, cuidarse a uno mismo. Estos factores estabilizan la psique más de lo que mucha gente cree.

¿Es la resiliencia una cuestión de carácter?

Esa es una idea errónea muy extendida. La resiliencia no es un rasgo de la personalidad. La entendemos como un resultado. Lo que importa es cómo reacciona alguien tras un acontecimiento estresante, no quién es.

¿Qué papel desempeñan los genes?

Aproximadamente el 20 por ciento puede atribuirse a factores genéticos. El resto se desarrolla a lo largo de la vida a través de las experiencias. La infancia y la adolescencia son etapas especialmente formativas. Lo que uno vive en la familia, en el colegio y entre amigos. La resiliencia no es un estado fijo; cambia a lo largo de la vida.

ENTRENARSE PARA CENTRARSE EN LO POSITIVO FOMENTA LA RESILIENCIA. AL IGUAL QUE DORMIR LO SUFICIENTE.

¿Qué significa esto para la crianza de los hijos?

Los niños necesitan experiencias que no salgan según lo previsto. Aquellos que nunca se enfrentan a límites durante su infancia están menos preparados para la vida adulta. El fracaso es una parte importante del desarrollo de la resiliencia.

¿Se puede entrenar la resiliencia?

Sí, la resiliencia se puede desarrollar hasta una edad avanzada. Muchas personas ya cuentan con todo un conjunto de estrategias sin siquiera darse cuenta. Desarrollar la resiliencia suele implicar poner en práctica estas habilidades: mantener las relaciones sociales, gestionar el estrés de forma más eficaz y adoptar nuevas perspectivas. La mayoría de las personas no necesitan un psicólogo para ello. Algunas técnicas pueden parecer anticuadas, pero funcionan sorprendentemente

Revistas.PeruRadio.net.pe

bien: por ejemplo, meter por la mañana unos cuantos guijarros en el bolsillo izquierdo y pasarlos al bolsillo derecho cada vez que ocurra algo positivo a lo largo del día. Esto lo entrena para centrarse en lo positivo, y eso es precisamente lo que fortalece la resiliencia.

¿Cuánto tiempo se tarda en consolidar estos cambios?
Los nuevos comportamientos llevan tiempo. A grandes rasgos, se necesitan unos tres meses de cambio continuo para que los nuevos patrones se estabilicen. La resiliencia no es algo que se adquiera una vez y se mantenga para siempre. Por lo tanto, hay que cultivarla una y otra vez.

Los patrones de comportamiento se arraigaron a lo largo de los años. ¿Aún podemos deshacernos de ellos?
La vida solo avanza. Nadie dice que tengas que comportarse siempre como lo has hecho durante los últimos 20 años. La resiliencia es dinámica, no una cuestión de destino. Los seres humanos somos extraordinariamente adaptables y tenemos muchas oportunidades de superarnos a nosotros mismos.

¿El cerebro a veces va en contra de nuestra resiliencia?
Nuestro cerebro está entrenado para dar prioridad a la información negativa. La ciencia se refiere a esto como el sesgo de negatividad. Quienes consumen constantemente noticias sobre crisis se sumergen en un estado de tensión constante.

¿Cómo afecta a nuestra psique este estado predominante de crisis perpetua?
Un problema es el consumo constante de noticias. Tenemos que reducirlo considerablemente. Desplazarse por la pantalla del móvil tampoco es relajante. El cerebro sigue procesando estímulos, aunque pueda parecer un descanso. No es fácil liberarse de esto.

Ignorar por completo la situación mundial no es la solución.
Sin embargo, al establecer límites de forma consciente, podemos volver a crear espacio: para la creatividad, el ejercicio y el tiempo en la naturaleza. Nadie puede resolver los conflictos globales por sí solo. La resiliencia también significa centrarse en aquello en lo que uno mismo puede marcar la diferencia. A veces ayuda hacer algo de forma activa por los demás. Esto tiene un efecto positivo en su propio bienestar mental.

¿Qué importancia tiene el optimismo en este contexto?
Las personas optimistas suelen ser más resilientes. Sin embargo, no solo importa tener una actitud positiva, sino también actuar de forma activa. Las personas resilientes no solo creen que las cosas pueden mejorar, sino que también intentan contribuir ellas mismas a esa mejora.

Revistas.PeruRadio.net.pe

¡QUE VENGA EL AGUA!

MIENTRAS MUCHOS RESIDENTES COSTEROS CONSTRUYEN DIQUES CADA VEZ MÁS ALTOS, EN EL SUROESTE DE INGLATERRA ESTÁN ADOPTANDO UN ENFOQUE RADICALMENTE DIFERENTE.

Steve Przybilla

Revistas.PeruRadio.net.pe

Con la marea alta, el agua del mar cubre parte de las marismas de Steart

FOTO:© DAVID BROADBENT/ALAMY STOCK PHOTO

Revistas.PeruRadio.net.pe

ALYS LAVER ES una de las pocas personas que se alegra cuando se moja mientras camina. Cuanto más lodo se le pegue a sus pantalones de senderismo, cuanto más se hundan sus botas en el barro, mejor. Porque entonces la científica habrá hecho todo bien.

Esta mujer de 44 años dirige uno de los proyectos de renaturalización más ambiciosos de Gran Bretaña, que también sirve para proteger la costa: en 2014, se cavó deliberadamente un agujero en el dique de las marismas de Steart, una zona del tamaño de 500 canchas de fútbol en el suroeste de Inglaterra. Durante las marejadas ciclónicas, el océano Atlántico empuja enormes masas de agua hacia el interior a través del río Parrett. Prados, campos, senderos: todo se moja y se embarra, y desde arriba, los cursos de agua parecen las ramas de un árbol.

¿Un agujero en el dique? En la mayoría de las costas, una noticia así causaría pánico. Incluso en las poco pobladas marismas de Steart, los lugareños se mostraron inicialmente poco entusiastas cuando un nuevo dique, más plano, sustituyó a la antigua estructura hacia el interior. “Por supuesto, al principio suena extraño”, admite la directora del proyecto, Laver. “El cambio climático está en pleno apogeo, el nivel del mar está subiendo y estamos dejando entrar el agua”. Pero es precisamente este método el que pretende ayudar a proteger mejor la costa contra las tormentas.

El enfoque convencional es exactamente el contrario: con cada marejada ciclónica y cada lluvia intensa, las zonas vulnerables invierten más dinero y materiales en presas, diques y cuencas de retención de agua de lluvia, en una carrera armamentista contra la naturaleza. En Inglaterra, por el contrario, el gobierno ha destinado uno 24 millones de euros para dejar entrar el agua en los pantanos de Steart.

Detrás del antiguo dique, donde antes se cultivaba cereal, ahora hay una zona cubierta de pastizales que se

FOTO: STEVE PRZYBILLA

Revistas.PeruRadio.net.pe

inunda regularmente. El agua fluye más lentamente que si chocara con toda su fuerza contra un muro de hormigón. Se filtra o se acumula en forma de charcos. Los cisnes nadan por los alrededores, las avefrías sobrevuelan el cielo. "Aquí encuentran gusanos, cangrejos y pececillos", explica Laver.

La organización *Wildfowl and Wetlands Trust* (WWT) está a cargo del proyecto. Según la WWT, más de 500 especies de plantas y animales viven actualmente en el paisaje de marismas salinas recién creado. Para llevar un control de todo, nueve empleados permanentes y más de 70 voluntarios se ocupan del paisaje. Trazan senderos, revisan los cursos de agua y están atentos a la llegada de nuevas especies. Durante el recorrido con Alys Laver, algunos ayudantes están ocupados instalando una cerca eléctrica. "Para mantener alejados a los zorros", dice la directora del proyecto, ya que estos no distinguen entre especies de aves en peligro de extinción y las que no lo están. Como si fuera una señal, uno pasa corriendo en la distancia. El animal desaparece bajo la vieja cerca, que aún no está electrificada.

Este ejemplo ilustra cómo se gestionan las marismas de Steart: a diferencia de lo que ocurre en algunos parques nacionales, la naturaleza no se

Alys Laver lidera uno de los proyectos de renaturalización más ambiciosos de Gran Bretaña.

Revistas.PeruRadio.net.pe

El granjero Andy Darch compró 50 cabezas de ganado después de que se abriera el dique.

deja completamente a su suerte. “La zona simplemente no es lo suficientemente grande para eso”, dice Laver.

“Tenemos que intervenir para garantizar la biodiversidad”. Esto incluye el desmalezado: “Tuvimos muchos problemas, especialmente al principio. Cuando se moja un suelo que contiene muchos nitratos y fosfatos por años de cultivo, la acedera y los cardos de campo literalmente brotan del suelo”.

La ganadería también se permitió después de que se abriera el dique. Cuando los pastizales no están inundados, los granjeros sacan su ganado vacuno y ovino al aire libre. Todavía hay 14 casas habitadas en la zona. El alquiler que pagan los agricultores ayuda a recaudar unos 248.000 dólares que la fundación necesita anualmente para gastos de mantenimiento, conservación y personal.

El avicultor Andy Darch vive con su familia en la parte norte de la península. Desde su casa, puede ver el agua a lo lejos. “Siempre pensamos que el aumento del nivel del mar acabaría por llevarnos al límite”, dice Darch, que cría alrededor de 120.000 pollos. Cuando se supo que se abriría el dique, algunos de sus vecinos se mudaron. Él no lo hizo. “Estábamos abiertos a cualquier cosa que nos protegiera del agua”, dice Darch. “Pero mi primera opción habría sido una barrera nueva y más alta”. Políticos como Ian Liddell-Grainger avivaron las preocupaciones en ese momento: fue una “vergüenza nacional” y “un completo desperdicio de dinero”, protestó el exdiputado conservador.

El granjero Andy Darch, por otro lado, ha aceptado las circunstancias. Es más, las ve como una oportunidad.

Además de sus pollos, tiene 50 reses que pastan en los prados circundantes. “Tengo que vigilar bien adónde las llevo”, dice Darch, “porque a las vacas no les gusta mojarse las patas. Eso puede provocar enfermedades rápidamente”.

FOTO: STEVE PRZYBILLA

Revistas.PeruRadio.net.pe

Por lo demás, sin embargo, el paisaje de las marismas es extremadamente bueno para los animales: "Las numerosas plantas que crecen aquí fortalecen su sistema inmunológico. La carne ya no tiene un color tan rojo y sabe un poco salada". La demanda de sus "vacas de sal" es alta; ahora vende la carne a restaurantes locales y por internet.

Pero ni siquiera Darch es completamente inmune a las críticas. Le molesta cuando multitudes de visitantes se apresuran a las marismas tan pronto como aparece un nuevo pájaro en el cielo. "Las calles estrechas se congestionan por completo, la gente estaciona por todas partes y casi no se puede llegar a ningún lado", se queja.

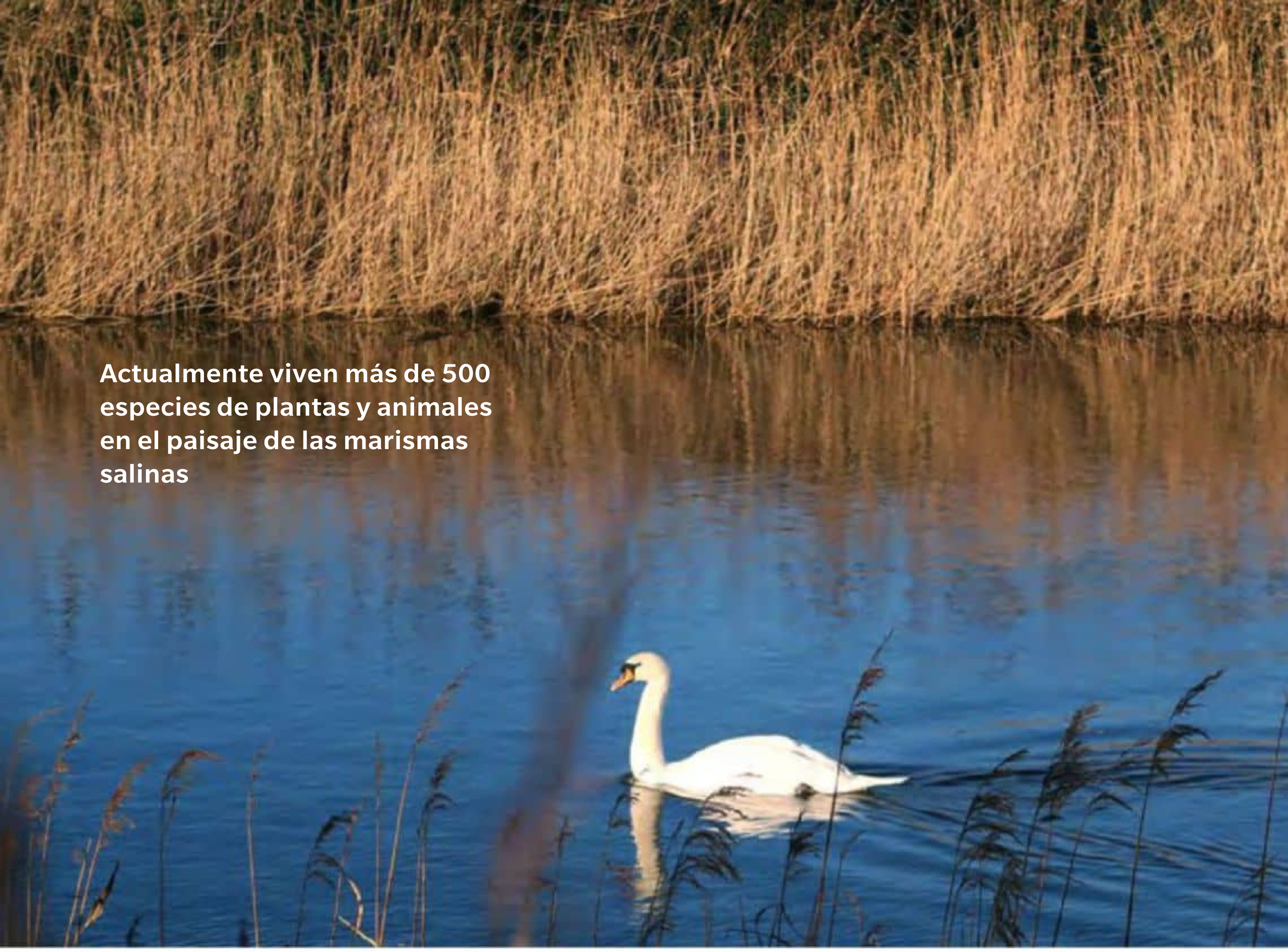
La implementación del proyecto a gran escala tampoco siempre es tan fluida como les gustaría a los responsables: "En teoría, todo funciona de maravilla. Pero he salido con planificadores que estaban inspeccionando los canales y de repente dijeron: 'Ups, en realidad el agua debería fluir en la otra dirección'". A Darch le gustaría ver una mayor participación de los residentes locales, pero en general se muestra conciliador: "Todos hemos tenido una curva de aprendizaje empinada".

Los investigadores también se enfrentan a muchas preguntas que, de otro modo, solo podrían responderse en teoría: ¿Cómo cambia un paisaje

ENCICLOPEDIA DE PAISAJES COSTEROS

- **Marismas y marismas de lodo:** Terrenos llanos de suelo fértil u origen sedimentario (limo y arena). Mientras algunas marismas fueron convertidas en pastizales agrícolas tras ser protegidas por diques, las de lodo quedan sumergidas y al descubierto dos veces al día por el flujo y reflujo de la marea.
- **Pradera salina:** Zonas cubiertas de vegetación que se originan cuando la corriente se frena durante la marea alta, permitiendo que las partículas en suspensión se depositen gradualmente hasta formar una capa de limo.
- **Marismas salinas:** Paisajes complejos situados cerca del agua y protegidos por diques (como los de Steart), caracterizados por la integración de marismas fluviales y praderas salinas.
- **Pantano:** Humedal de suelo muy fangoso y agua estancada ubicado en orillas de lagos y valles fluviales, cubierto predominantemente por juncos.

Revistas.PeruRadio.net.pe



Actualmente viven más de 500 especies de plantas y animales en el paisaje de las marismas salinas

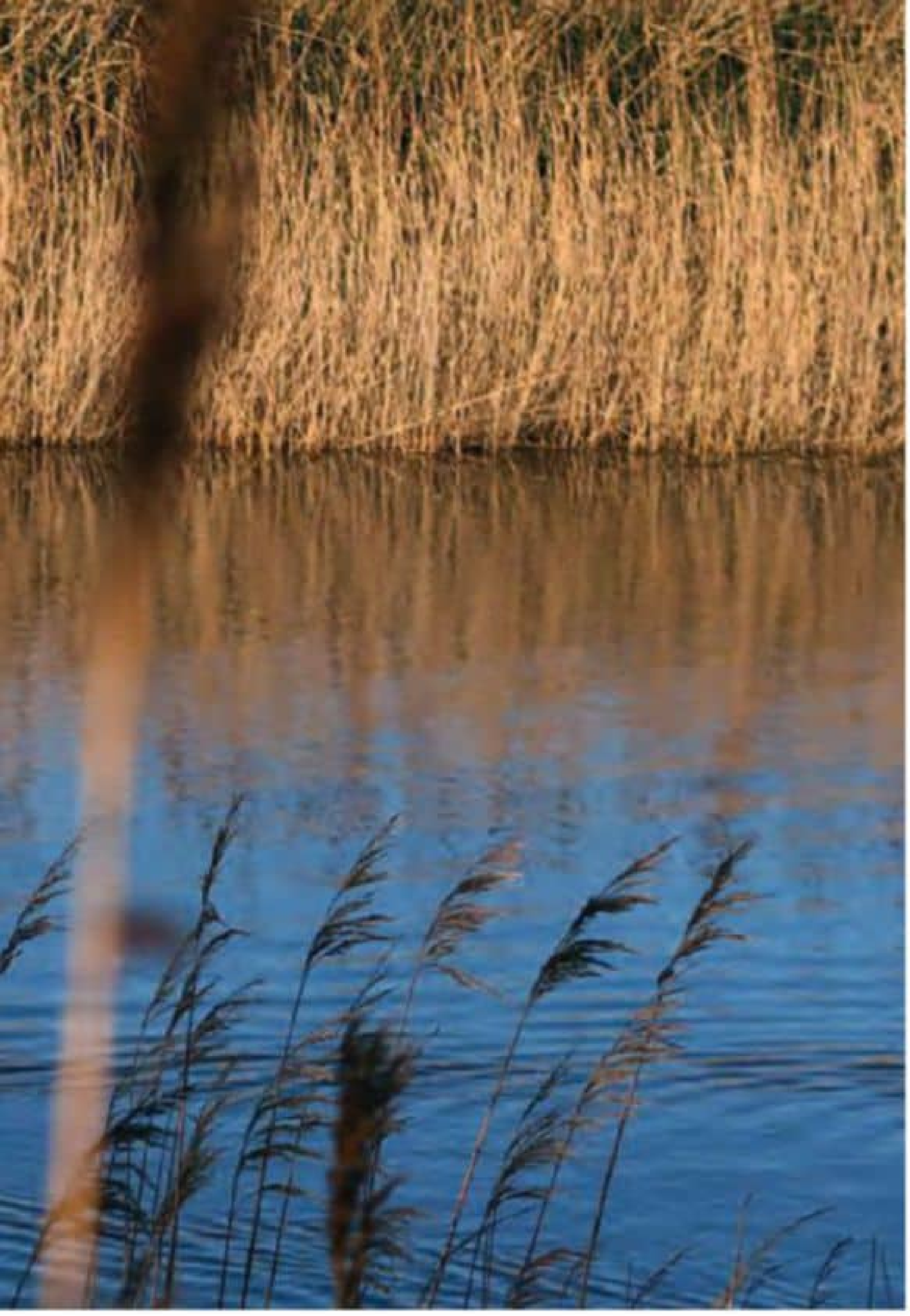
FOTO: STEVE PRZYBILLA

anteriormente cerrado cuando se inunda regularmente? ¿Qué especies se establecen en el nuevo hábitat? ¿Cómo pueden y deben intervenir los humanos para ayudarlas a sobrevivir? Hannah Mossman, profesora de ecología en la Universidad Metropolitana de Manchester, está investigando cómo los humedales ayudan a proteger el clima. "El CO_2 se almacena en el lodo, por así decirlo", explica, "y en cantidades muy grandes". Calculado por metro cuadrado, los humedales pueden absorber incluso más emisiones que las selvas tropicales.

Solo en los primeros seis años tras la apertura del dique, el suelo almacenó alrededor de 25.000 toneladas de CO_2. "Eso equivale aproximadamente al consumo eléctrico de 18 000 hogares", explica Mossman. En un estudio, investigó en qué medida se equilibran los costos y los beneficios de este proyecto a gran escala. Los resultados, publicados en la revista *PLOS ONE*, parecen alentadores: según el estudio, solo en los primeros cuatro años se almacenó 50 veces más dióxido de carbono del que se emitió durante las obras de construcción.

Sin embargo, Craig Smeaton, geógrafo de la Universidad de St. Andrews, advierte contra las expectativas excesivamente altas. El Reino Unido emite alrededor de 290 millones de toneladas

Revistas.PeruRadio.net.pe



de CO_2 al año; los suelos rehumidificados solo podrían compensar una fracción de esto, especialmente porque dicha transformación del paisaje solo es factible en pocas regiones. No obstante, considera que el proyecto es algo positivo. En su opinión, sin embargo, debería verse principalmente desde la perspectiva de la protección costera.

Por último, pero no menos importante, el turismo se beneficia. La WWT contabiliza alrededor de 60.000 visitas a los pantanos de Steart al año —visitas, no visitantes—. No se sabe quién vuelve por segunda vez, dice la directora del proyecto, Laver, con una sonrisa. En su recorrido por la zona, se encuentra repetidamente con excursionistas y ciclistas, incluidos observadores de aves vestidos de camuflaje.

Ya hay numerosos miradores con carteles que explican las diferentes especies de plantas y animales. Los contenedores de transporte reconvertidos sirven de refugio en caso de lluvia. En el futuro, se construirán varias pasarelas de madera para que los amantes de la naturaleza no se hundan en el lodo cuando hace mal tiempo.

Al observar el dique roto, Laver ya no está preocupada. Ni siquiera el lluvioso invierno de 2023/24 provocó inundaciones en el pueblo. Simplemente no le gusta mirar en la otra dirección, hacia el interior. Ahí es donde se está construyendo actualmente la central nuclear de Hinkley Point C. La diplomática directora del proyecto no quiere decir nada malo al respecto. Solo dice: “Me gustan más las marismas de Steart”.

Lo inmóvil me impresiona. Esta botella, este vaso, una gran piedra en una playa desierta; estas cosas no se mueven, pero despiertan mucho mi imaginación. (...) Una cosa se funde con la otra. Todo forma una unidad. No hay ningún ámbito que sea distinto de los demás. Todo está entrelazado.

JOAN MIRÓ, PINTOR ESPAÑOL (1893–1983)

Revistas.PeruRadio.net.pe

CLÁSICOS
JUNIO 1992

¡Solo en un globo fuera de control!

ESTABA A MERCED DEL VIENTO... Y DE LA VOZ DE UN DESCONOCIDO.

Ola y Emily D'Aulaire

ALEX NICHOLOS, DE ONCE AÑOS, estaba emocionado. No solo era una radiante mañana de invierno aquel domingo 7 de enero de 1990 en Colorado Springs, Estados Unidos, sino que también era el día en que Alex, su hermana de nueve años y sus papás iban a ayudar a su amigo Tex Houston a lanzar su globo aerostático.

Revistas.PeruRadio.net.pe

FOTO: GENERADA CON ADOBE FIREFLY

Revistas.PeruRadio.net.pe

A unos ocho kilómetros de distancia, Dave Hollenbaugh, de 60 años, se frotaba los ojos para sacarse el sueño. Llevaba semanas luchando contra la gripe y se sentía fatal. Quería quedarse en la cama, pero él también había prometido ayudar a Houston con su globo, acertadamente llamado "La rosa amarilla (The Yellow Rose) de Tex".

Hollenbaugh y la familia Nicholos llegaron al campo de despegue poco después del amanecer. Houston, un hombre corpulento, ya estaba allí, junto con otros cinco aeronautas y sus equipos. Alex y su papá, George Nicholos,

tiraron de la cuerda de corona unida a la parte superior de la envoltura del globo, de 20 metros de altura. La mamá del niño, Linda, y su hermana, Stephanie, mantuvieron abierta la boca del globo para el proceso de inflado. Houston se subió a la cesta de mimbre y encendió el quemador de propano para calentar el aire dentro del globo. Otros dos miembros del equipo de tierra, Shawn Tayloe y Debbie Prosise, sujetaban la cesta para que no se elevara.

ANTES DE QUE "THE YELLOW ROSE" se elevara a la altura de un edificio de siete pisos, Alex casi bailaba de emoción. Cualquier cosa mecánica lo fascinaba, especialmente las que volaban. Su curiosidad por saber cómo funcionaban las cosas era importante, porque Alex padecía una afección leve llamada trastorno por déficit de atención (TDA). Como resultado, aunque era inteligente, este alumno de quinto grado aprendía lentamente de los libros. Se desempeñaba mejor cuando se le mostraban las cosas de manera práctica. Como es típico en los niños con TDA, Alex era impulsivo, se distraía fácilmente y sus estados de ánimo y emociones podían oscilar ampliamente.

Hollenbaugh era todo lo contrario: tranquilo, metódico, poco emocional. Piloto de la Fuerza Aérea durante 24 años, había prestado servicio en Vietnam. En 1973, sufrió la enfermedad por descompresión en un avión que perdió su sistema de presurización. Aunque se recuperó por completo, fue dado de baja del servicio de vuelo. Hollenbaugh se retiró del ejército y más tarde obtuvo su licencia de piloto de globo y se certificó como instructor.

Ahora que "The Yellow Rose" estaba

Revistas.PeruRadio.net.pe

listo para despegar, Hollenbaugh escuchó a Houston llamarlo a Alex: "Oye, ¿quieres dar un paseo?". El niño, encantado, se subió a la canasta de mimbre y se puso un casco de protección.

Momentos después, el globo de color amarillo brillante se elevó hacia el cielo azul cobalto, siguiendo la brisa y a otros cinco globos. George, Linda y Stephanie se subieron al asiento trasero de la camioneta de Houston. Shawn tomó el volante. Debbie se sentó en el asiento central, con un mapa en la mano, y Hollenbaugh a su derecha, desde donde podía mantener el globo a la vista a través del parabrisas y la ventanilla lateral. Sostenía un micrófono de radio CB, listo para hablar con Houston si fuera necesario.

AL VER CÓMO SU FAMILIA se hacía cada vez más pequeña debajo de él, Alex se quedó boquiabierto de asombro. Pronto comenzó a bombardear a Houston con preguntas: "¿Cómo calientas el globo? ¿Cómo funciona la radio? ¿Qué estás haciendo ahora?". Houston respondió cada pregunta con cuidado. Alex observó cómo Houston tiraba de la cuerda unida a la válvula del quemador, liberando un rugido de llama de propano en la boca del globo para hacerlo ascender después de cada ligero descenso por inercia. Entre cada "encendido", Houston le señalaba los instrumentos de vuelo: los medidores de combustible; el variómetro que indicaba si el globo subía o bajaba, y a qué velocidad; un termómetro que indicaba cuándo era el momento de encender o apagar el quemador. Lo que más le fascinaba a Alex era la radio CB.

A media hora de vuelo, Houston notó que la brisa se intensificaba. Los otros globos, a tres kilómetros de distancia, habían comenzado su descenso. Divisó una zona llana, el último sitio adecuado antes de una extensión boscosa llamada el Bosque Negro, y le comunicó por radio a Hollenbaugh que planeaba aterrizar.

"Agáchate", le advirtió Houston a Alex. "Puede que tengamos un aterrizaje un poco movido". Alex se agachó, agarrándose a la pared interior de la canasta y cerrando los ojos. Entonces, inesperadamente, escuchó el rugido gutural del quemador y sintió que el globo se elevaba bruscamente.

Houston había abortado el aterrizaje. Debajo de la cesta, directamente en su trayectoria, había una cerca de alambre de púas. Más adelante, bloqueando su ruta, había una línea de alta tensión.

EN EL VEHÍCULO DE SEGUIMIENTO, Hollenbaugh comenzaba a preocuparse. Los vientos habían aumentado a unos enérgicos 25 kilómetros por hora. *¿Por qué Houston no había hecho aterrizar el globo?*, se preguntó. Encendió la radio CB. "Yellow Rose, ¿qué piensas hacer?"

"Veo un espacio llano al otro lado del bosque", respondió Houston. "Aterrizaré ahí".

A seis metros del suelo cubierto de

Revistas.PeruRadio.net.pe

nieve, la canasta del globo desapareció de la vista de Hollenbaugh al pasar detrás de una loma. La mitad superior del globo se inclinó hacia adelante, lo que indicaba que la nave había chocado y se estaba arrastrando. Entonces, el globo se enderezó y se disparó hacia el cielo. *Tex realmente lo arruinó esta vez,* pensó Hollenbaugh.

EL MOMENTO EN QUE el "The Yellow Rose" tocó tierra, la cesta se inclinó hacia adelante con tanta brusquedad que su borde superior se hundió en la nieve. El resultado fue una sacudida repentina que lanzó a Houston hacia adelante, tirándolo fuera de la cesta. Intentó agarrar a Alex, pero no lo logró.

Acurrucado en un rincón de la canasta con los ojos aún cerrados, Alex al principio no se dio cuenta de lo que estaba pasando. "Vaya, esa estuvo cerca", dijo, mirando a su alrededor. ¡Pero Tex Houston ya no estaba!

"¡AHÍ ESTÁ TEX!", GRITÓ SHAWN. "¡Está en el suelo!" Hollenbaugh miró hacia el lugar del aterrizaje fallido. Houston cojeaba por la loma, agitando los brazos. *¿Dónde estaba Alex?* Justo en ese momento, la radio cobró vida con la voz aguda y asustada de Alex. "Ayúdenme", suplicó Alex. "¡Tengo miedo!". Hollenbaugh alzó la vista hacia el globo que surcaba silenciosamente el cielo. *¡El chico está ahí arriba solo!*

Houston, en estado de shock emocional, llegó a la camioneta. "Lo siento", repetía entre dientes. "Lo siento mucho".

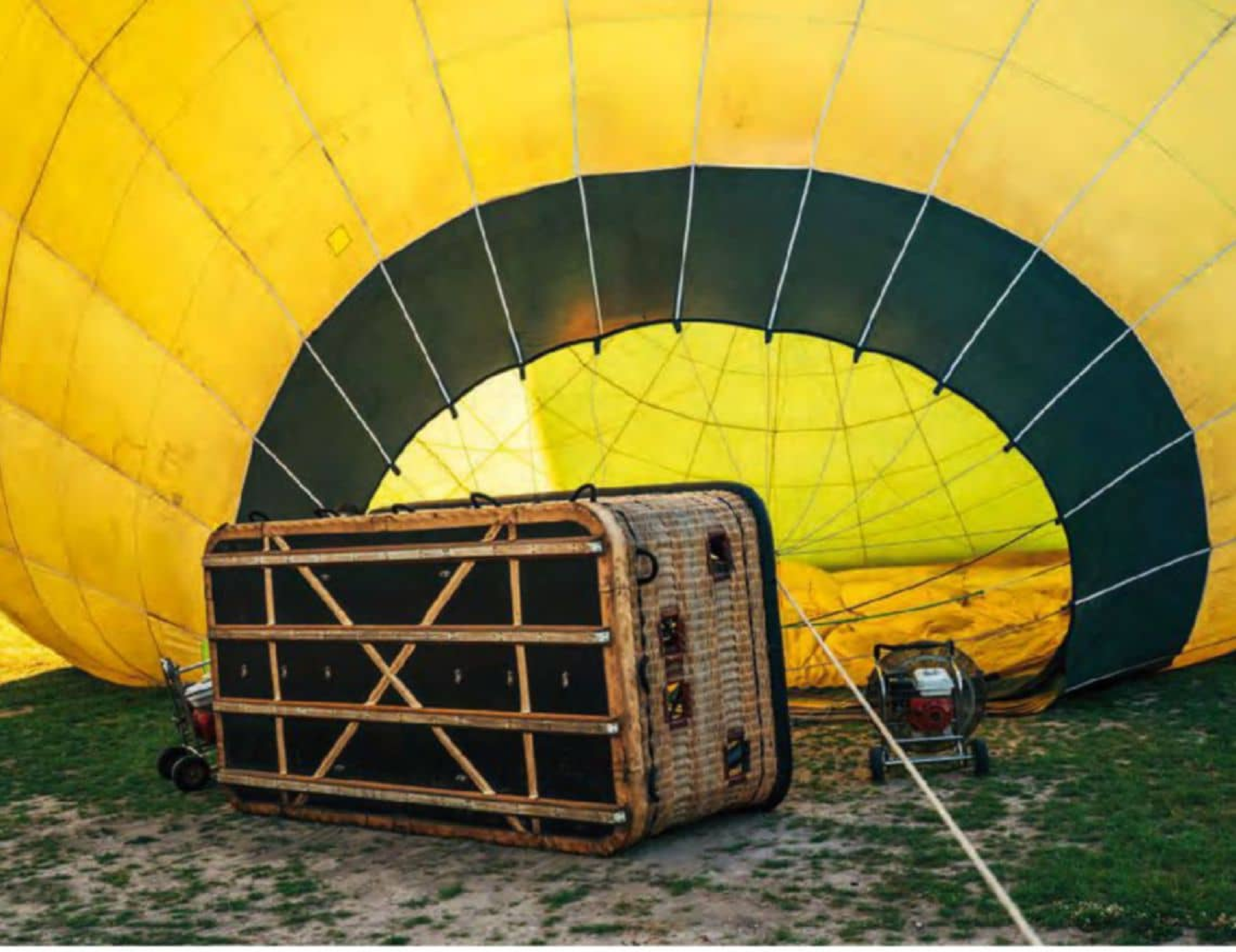
La mamá y la hermana de Alex comenzaron a sollozar, y su papá trató de consolarlas, luchando contra su propio terror. Hollenbaugh sabía que tenía que mantener la calma, tanto la suya

como la de todos los demás. Tomó la radio. "Está bien, Alex", le aseguró al joven asustado. "Ahora tú eres el piloto, y yo te voy a enseñar cómo aterrizar el globo".

¿Qué es lo mínimo que el niño necesita saber para pilotar el globo? Hollenbaugh sabía que si sobrecargaba a Alex con información, el niño no podría seguir las instrucciones. Hollenbaugh le explicó a Alex cómo manejar la válvula de combustión que lanza una llama de cuatro metros hacia la envoltura del globo. Decidió no mencionar la línea de ventilación, que también

FOTO: TATSIANA KALASOUSKAYA/ALAMY STOCK PHOTO

Revistas.PeruRadio.net.pe



controla la altitud al descargar temporalmente aire caliente. Alex podría confundirla con la cuerda de desgarro, que, si se tira de ella, podría hacer que el globo cayera en picada. Sin embargo, Alex necesitaría la cuerda de desgarro al aterrizar, así que Hollenbaugh le indicó dónde estaba y le dijo que no la tocara todavía.

Desde la camioneta que iba a toda velocidad, Hollenbaugh no podía distinguir si "The Yellow Rose" estaba subiendo o bajando, así que le explicó a Alex cómo leer el variómetro. "¿Qué está haciendo la aguja ahora?" preguntó Hollenbaugh repetidamente.

Alex sintió un enorme alivio al escuchar la voz tranquila del hombre por la radio CB. Sonaba tan tranquilizador, tan personal, que era más como hablar con un amigo que con un extraño. *No suena preocupado,* pensó Alex. *Quizás esté bien.*

Pero cada vez que el globo descendía, el chico entraba en pánico. "¡Me estoy cayendo!", gritaba por el micrófono. "¿Y si me estrello?". Entonces tiraba de la cuerda que encendía el quemador para impulsar el globo hacia el cielo.

A Hollenbaugh le preocupaba que Alex aplicara demasiado calor y enviara

Revistas.PeruRadio.net.pe

a "The Yellow Rose" demasiado alto, donde los fuertes vientos podrían llevar rápidamente al niño más allá del alcance de la radio CB. Si eso sucedía, Alex no tendría ninguna esperanza. "No dejaremos que te caigas, te lo prometo", le dijo Hollenbaugh a Alex por radio. "Por favor, no uses el quemador hasta que yo te lo diga".

Una vez que se dio cuenta de que podía seguir las instrucciones de Hollenbaugh, Alex se sintió más seguro. Le gustaba leer los instrumentos e informar de lo que veía. *De verdad puedo volar esta cosa,* se dijo Alex con orgullo.

manejar las ráfagas del quemador. "Ahora, quema: uno, dos... basta. Lo estás haciendo bien, Alex. Quema: uno, dos...". Lenta y suavemente, el "Yellow Rose" descendió de 600 a 60 metros, y luego se deslizó majestuosamente a 30 metros sobre una granja, pasando justo por encima de una línea eléctrica.

El globo cruzó el camino frente a ellos a 15 metros. "Alex, estira el brazo y agarra la cuerda de desgarro de la que te hablé, siéntate en el fondo de la canasta y tira, tira, tira..."

Hollenbaugh vio que el globo co-

HOLLENBAUGH DIO GRACIAS A DIOS MIENTRAS LAS LÁGRIMAS LE RESBALABAN POR EL ROSTRO.

LA CAMIONETA QUE LOS PERSEGUÍA pronto se encontró con un auto en el que viajaba Rollie Elkins, uno de los otros aeronautas que había aterrizado antes. Elkins había sido el instructor de Houston y conocía a la perfección a "The Yellow Rose". Se subió a la camioneta para ayudar a Hollenbaugh.

El terreno estaba más abierto ahora, un pastizal con menos árboles y rocas. "Alex", dijo Hollenbaugh con firmeza por la radio. "Necesito que bajes el globo más cerca del suelo para que pueda ayudarte a aterrizar".

Hollenbaugh le indicó a Alex cómo

menzaba a desinflarse y a descender más rápidamente. "¡Tira, tira, tira!"

La canasta chocó contra el suelo, rebotó una vez, se arrastró por el suelo una corta distancia y luego quedó recostada de costado, con la envoltura colapsada. Cuando todo quedó en silencio, encontraron al niño, ileso, tirando de la cuerda, asegurándose de que "The Yellow Rose" quedara en tierra para siempre. Sorprendentemente, después de 90 minutos solo en el aire, recorriendo unos 55 kilómetros, el niño de quinto grado había hecho aterrizar el globo con un aterri-

Revistas.PeruRadio.net.pe

zaje perfecto en condiciones de viento fuerte.

Durante toda la odisea, la voz de Hollenbaugh había sido tan tranquila que Alex nunca se dio cuenta del todo del peligro al que se enfrentaba. Cuando sus padres lo abrazaron con fuerza, llorando, se sorprendió. "Vaya, lamento haber asustado tanto a todos", dijo.

Hollenbaugh se sentó en la camioneta, incapaz de moverse. Luego se derrumbó. "Gracias, Dios, oh, gracias", murmuró, con lágrimas corriendo por su rostro.

Cuando Linda Nicholos llevó a Alex a darle las gracias, el niño miró fijamente al hombre como si estuviera perplejo. "Tu voz sonaba mucho más joven", dijo Alex.

Hollenbaugh sonrió con tristeza. "Créeme, Alex, antes de que empezáramos todo esto, lo era".

AL DÍA SIGUIENTE, EN LA ESCUELA, se anunció por el intercomunicador la hazaña de Alex al volar solo en globo, y todos sus maestros elogiaron su valentía. Él mostró con orgullo las alas de piloto de globo que Tex Houston se había quitado del pecho y le había regalado.

"Si pude sobrevivir a ese viaje en globo, puedo con cualquier cosa", dice Alex

La Asociación Nacional de Aeronáutica le otorgó a Hollenbaugh su Certificado de Honor por seguridad. Es el primer aeronauta en recibirlo por este logro. "Fue el vuelo más largo y difícil de mi vida", dice Hollenbaugh, "y nunca despegué del suelo".

NUESTRO CLÁSICO DEL MES...

ha seleccionado en esta ocasión por **Almuth Stiefvater**, jefa de redacción de la sección de libros. "Este dramático viaje en globo demuestra que incluso un niño puede lograr lo que parece imposible, siempre y cuando alguien crea en sus capacidades. Gracias a la confianza que su salvador deposita en él, Alex supera sus límites y consigue lo que nadie esperaba".

El lazo que une

El verano pasado, el agente Dustin Byers, de la parroquia de St. Tammany, Luisiana, Estados Unidos, detuvo a alguien por exceso de velocidad. Al acercarse al auto, se dio cuenta de que el conductor no solo tenía apuro: llevaba traje y la corbata le quedaba hecha un desastre. El hombre le explicó que se dirigía a un funeral y que se sentía abrumado. Byers le pidió al hombre que saliera del vehículo para ayudarle a arreglarse la corbata.

11ALIVE NEWS

Revistas.PeruRadio.net.pe

GAJES DEL *oficio*

“Él era un denunciante, pero yo era el único que podía oírlo”.

Escena: Dos chicas adolescentes están comprando café en la caja que yo atiendo.

Adolescente 1: Ay, no, no tengo dinero. ¿Tú pagas?

Adolescente 2: ¡Siempre haces lo mismo!

Adolescente 1: ¡Te lo devolveré! ¡Lo juro por mi vida!

Adolescente 2: Ya conozco tu vida. Júralo por otra cosa.

—NOTALWAYSRIGHT

Ahorrar para comprar un auto nuevo con el sueldo de un maestro lleva mucho tiempo. Así que, mientras tanto, le pedí prestado a un amigo un coche destartalado. La pintura se estaba descascarando y la carrocería estaba tan abollada que las abolladuras tenían otras abolladuras. Y, aun así, funcionaba.

ILUSTRACIÓN: LEO CULLUM/THE NEW YORKER COLLECTION/© CONDÉ NAST

Revistas.PeruRadio.net.pe

Trabajé en un centro de llamadas y siempre me hacían reír las sustituciones que usaba la gente cuando no conocía el alfabeto fonético. Cierta vez, un hombre dijo: "P de pterodáctilo".

—@YCSM1N

Un día, al salir de la escuela, me encontré con un agente de policía y una mujer examinando mi auto.

—¿Qué pasa? —pregunté.

—Vi a esta mujer chocar con su coche —dijo el agente—, pero no logro averiguar dónde.

—YEFIM M. BRODD,
Estados Unidos

Compañero de trabajo: (por teléfono) ¿Para una tortuga? No, señora, solo tenemos para perros y gatos… Nunca había oído hablar de eso, pero si existen, nosotros no las vendemos… Soy cajero, no tengo autorización para tomar ese tipo de decisiones… De nada. (cuelga)

Yo: ¿Quería una caja transportadora para una tortuga?

Compañero: Sí, y cuando le dije que no teníamos, preguntó si las venderíamos en caso de que ella inventara una.

—NOTALWAYSRIGHT

Cuando una joven llegó a la clínica de atención de urgencias donde trabajo, le pedí su tarjeta del seguro y una identificación con fotografía. Tenía la tarjeta del seguro, pero no su licencia de conducir. "No pasa nada", dijo la mujer mientras sacaba su teléfono. "Puedo mostrarle mi Instagram, si eso sirve de algo".

—DANA THAYER,
Estados Unidos

Mi jefe y yo llevamos a almorzar a un candidato a un puesto de trabajo; durante la comida intentamos, sin mucho éxito, que se abriera y nos hablara de su experiencia y sus capacidades. Frustrado, mi jefe dejó a un lado su ensalada, le planteó al joven una situación compleja y concreta, y le preguntó:

—¿Qué harías tú?

El candidato dudó un momento y, luego, mirándolo directamente a los ojos, dijo:

—¿Se va a comer todos esos tomates?

—JOHN RICHMAN,
Estados Unidos

Instalamos una clínica de inmunización en la pequeña y remota comunidad donde trabajo. Un niño de preescolar se negaba a que le aplicáramos las vacunas. Después de suplicarle un buen rato, su mamá, desesperada, le puso un billete de cinco dólares en la mano y le prometió comprarle un regalo especial cuando terminara. El niño finalmente accedió y, una vez que le pusieron la vacuna, lo felicité y dije:

—¡Dame cinco!

Mirándome con tristeza, el pequeño me entregó el billete que tenía en la mano.

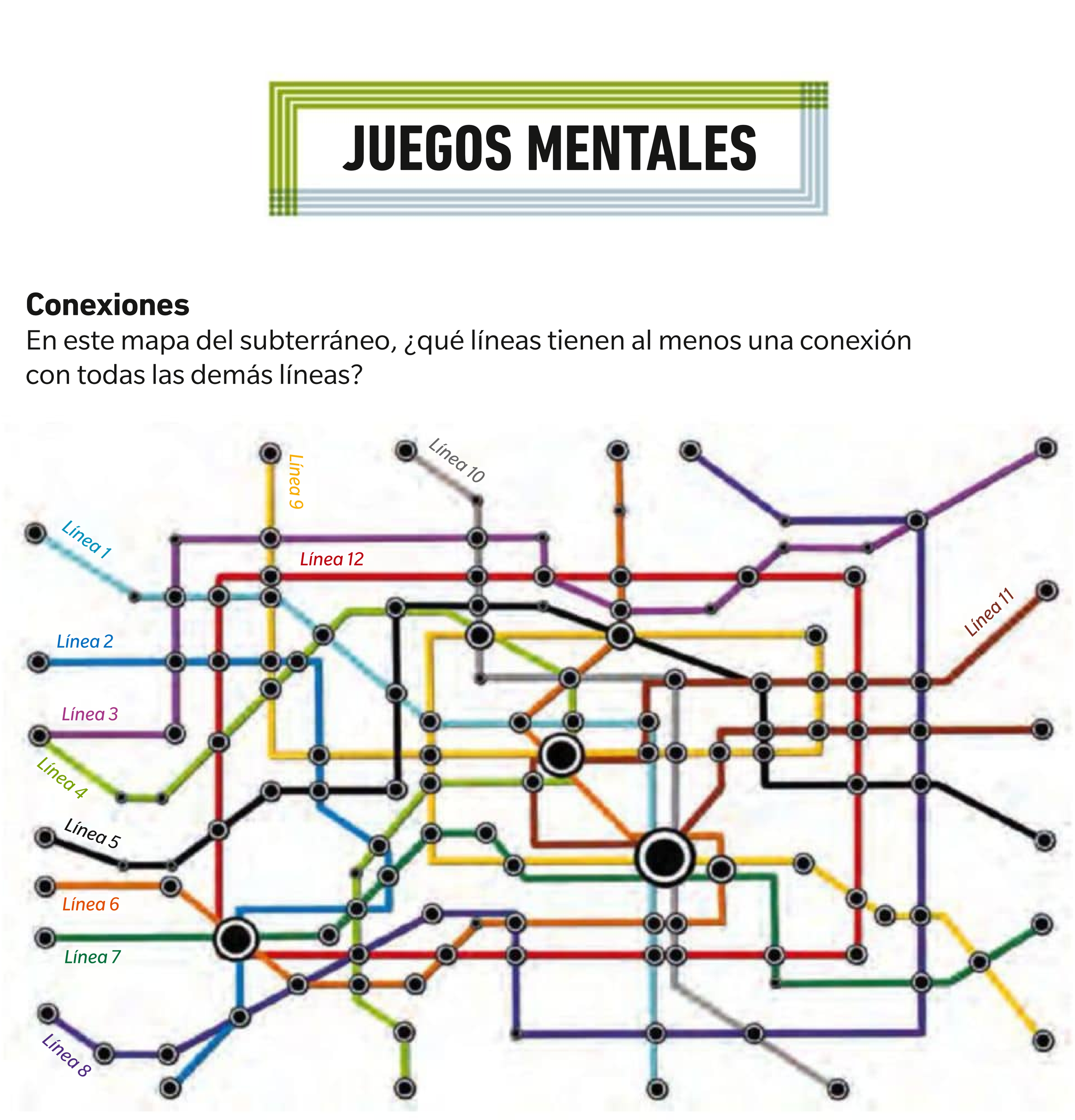
—DIANE ROESLER,

Revistas.PeruRadio.net.pe

JUEGOS MENTALES

Conexiones

En este mapa del subterráneo, ¿qué líneas tienen al menos una conexión con todas las demás líneas?



¿Qué cubo?

De estos tres cubos, ¿cuál se puede recrear doblando este modelo?

A

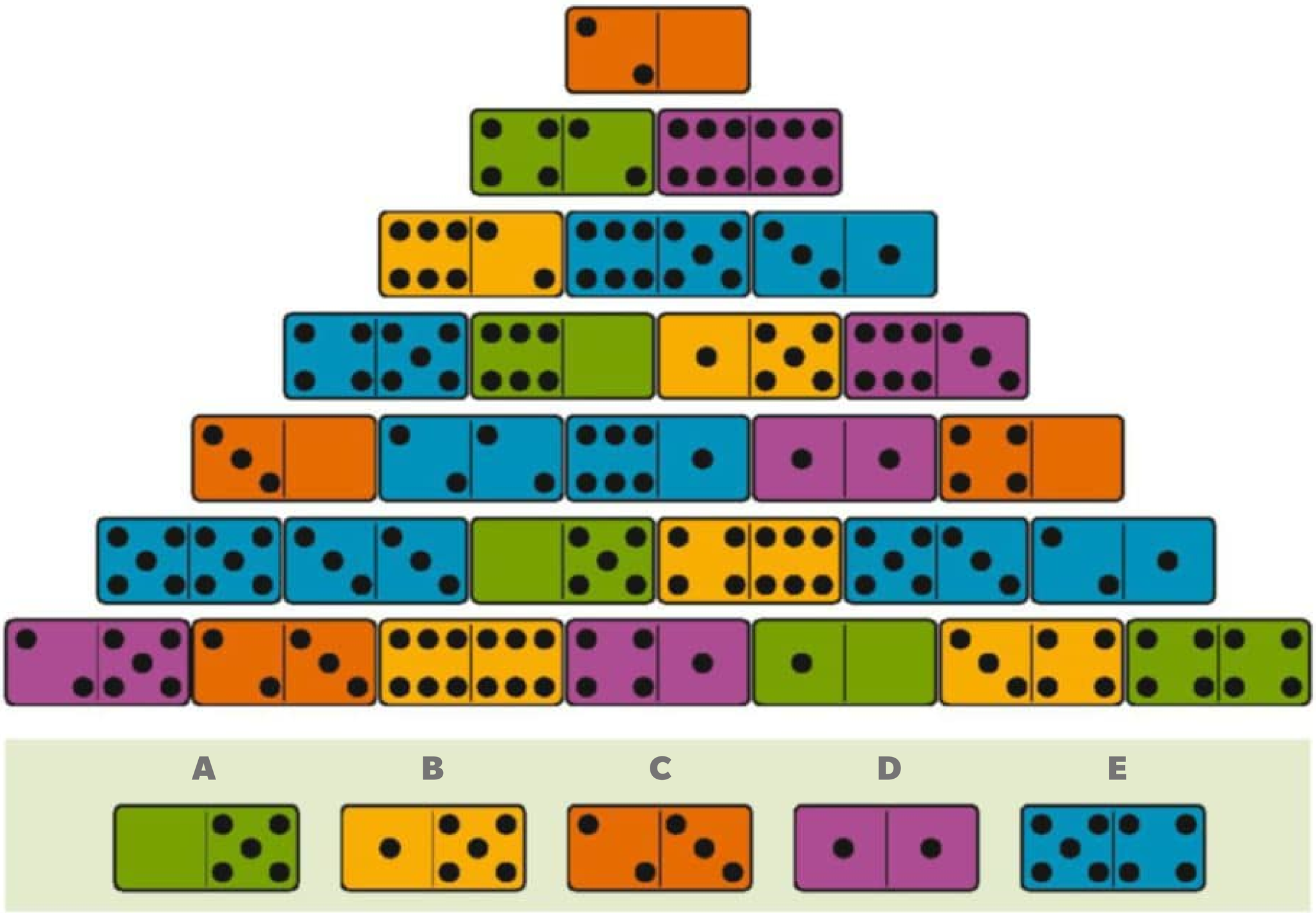
B

C

Revistas.PeruRadio.net.pe

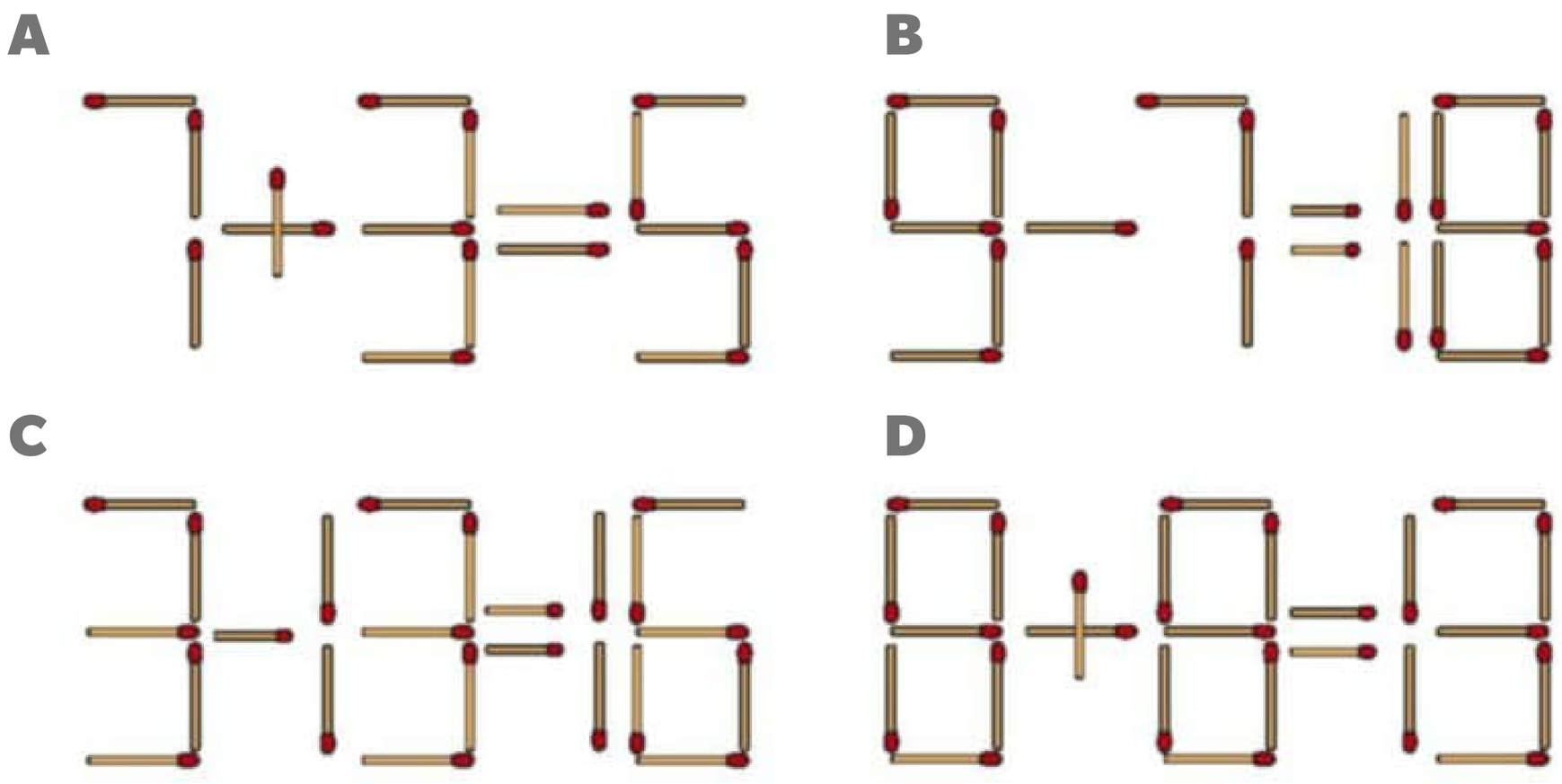
Pirámide de dominós

¿Cuál de estos dominós (A, B, C, D o E) no aparece en ninguna parte de la pirámide?



Contar con fósforos

En estos ejercicios, cambie la posición de dos fósforos para obtener la respuesta



Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

SOLUCIONES

FRASER SIMPSON (SET FREE)

Conexiones

Las líneas 4, 6, 8, 9 y 12 tienen al menos una coincidencia con todas las demás filas.

¿Qué cubo?

Cubo **C.**

Pirámide de dominós

Dominó **E.**

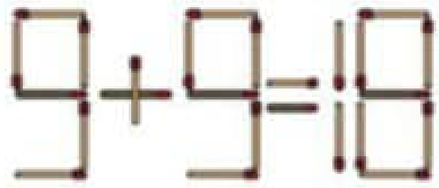
Contar con fósforos

A

B

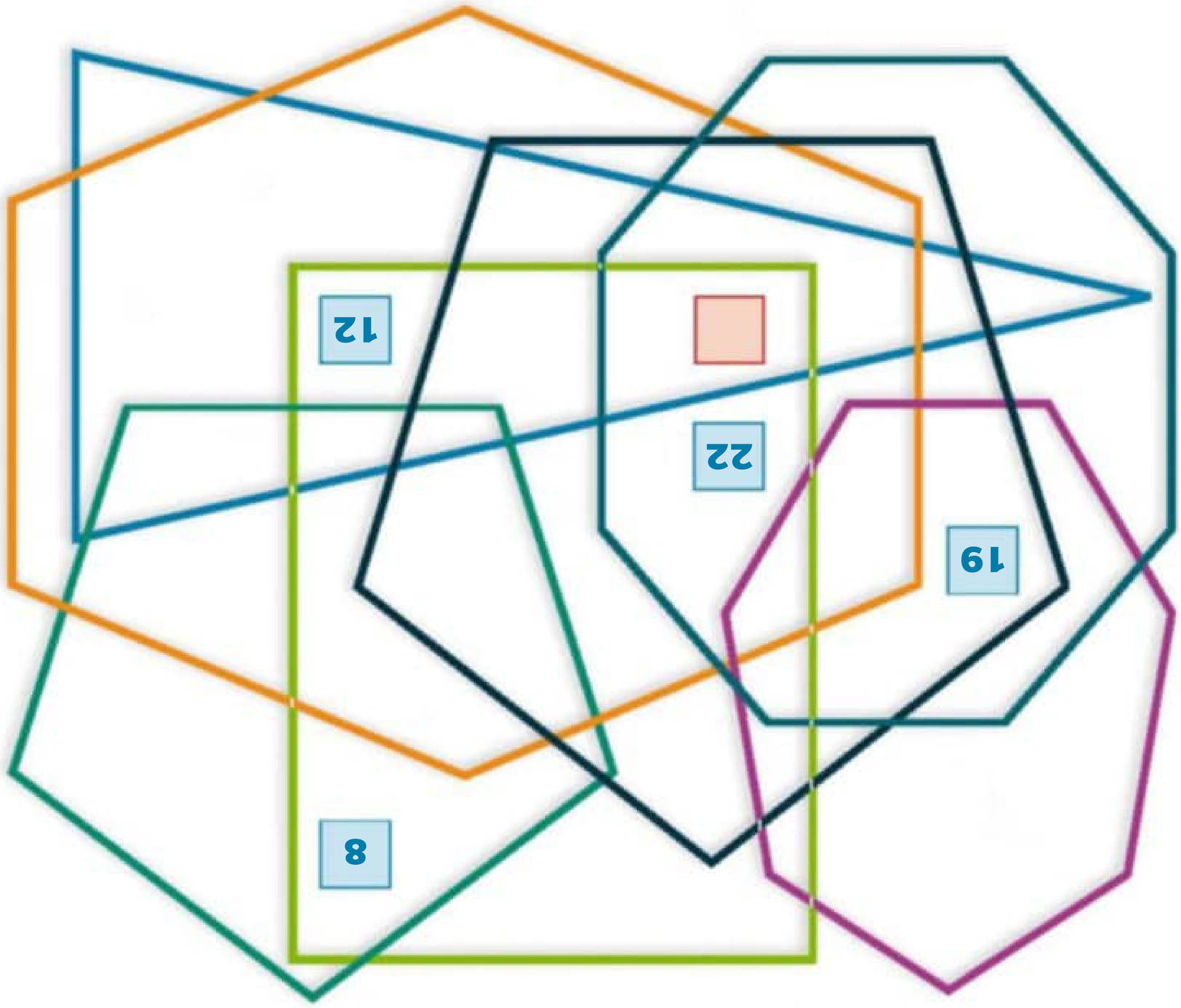
C

D



Las figuras muestran

25. Cada número es 1 menos que la suma de los lados de todas las figuras en las que aparece. El número que falta se encuentra en un rectángulo, un hexágono, un triángulo, un octágono y un pentágono.



Las figuras muestran

¿Puede averiguar qué número debe colocarse en la casilla vacía?

ENRIQUEZCA *su*

VOCABULARIO

Primates, simios, monos... ¿cuáles son las diferencias? Desde el año 2014, el 1 de septiembre se celebra el Dia Internacional de los Primates. Conozca más sobre estos mamíferos a partir de estas palabras.

Mirtha L. Rigoni

1. Plantígrado. **A.** Animal que se alimenta de ciertas plantas. **B.** Que se para sobre sus dos patas traseras. **C.** Que apoya la planta del pie y el talón para caminar.

2. Simios. **A.** Con cerebros más pequeños que la mayoría de los monos. **B.** Carecen de cola. **C.** De tórax más angosto que los monos.

3. Braquiación. **A.** Tipo de respiración. **B.** Se vincula al movimiento. **C.** Se asocia con el peligro de extinción de algunas especies.

4. Bonobo. **A.** Muy parecido al chimpancé. **B.** Similar al lémur. **C.** Se parece al mono násico o de nariz larga.

5. Endémico. **A.** Contagioso, relativo a la epidemia. **B.** Se asocia al comportamiento de algunos monos. **C.** Propio de ciertas localidades o regiones.

6. Orangután. **A.** Originario del centro de África. **B.** Más grande que el gorila. **C.** Tiene un estilo de vida bastante solitario.

7. Titi. **A.** Especies de monos que tienen garras en lugar de uñas. **B.** Monos de Asia y América. **C.** La mayoría de los ejemplares machos adultos tiene unos 40 cm de longitud.

8. Estrepsirrinos. **A.** De nariz torcida. **B.** De nariz húmeda. **C.** Con orificios nasales hacia abajo.

9. Dimorfismo. **A.** Condición de las especies animales o vegetales. **B.** Solo de las especies animales. **C.** Condición exclusiva de los primates.

10. Babuino. **A.** Mono de América del Norte. **B.** También conocido como saimiri. **C.** Primate de hábitos terrestres, que no suele subir a los árboles.

11. Capuchino. **A.** Mono de América Central y del Sur. **B.** De Oceanía. **C.** De África.

¿LO DECIMOS BIEN?

“Ella mostró interés en la deforestación de la Amazonia y en el peligro de extinción de varias especies de primates, como el mono choro de cola amarilla y el titi de Caquetá”. En el enunciado anterior, ¿podríamos usar también “por” luego de “interés”?

Revistas.PeruRadio.net.pe

Enriquezca su vocabulario
RESPUESTAS

1. Plantígrado. **C.** Animal que apoya toda la planta del pie y el talón en el suelo para caminar. Son plantígrados los seres humanos, que pertenecen a un orden de mamíferos placentarios, los primates (al igual que los simios y los monos).

2. Simios. **B.** Carecen de cola —a diferencia de los monos—, son más grandes que estos y andan erguidos con más facilidad. Los gorilas, los chimpancés y los humanos son simios.

3. Braquiación. **B.** Modalidad de locomoción de algunos primates, que se desplazan usando sus brazos y balanceándose entre las ramas de los árboles.

4. Bonobo. **A.** Hace casi cien años, se lo consideraba una subespecie del chimpancé. Tiene la cara de color negro y pelo lago en la cabeza, a diferencia de los chimpancés; además, sus piernas son un poco más largas en proporción a su cuerpo.

5. Endémico. **C.** Propio y exclusivo de determinadas localidades o regiones. Los lémures (también, sin tilde, "lemures"), primates que no son monos ni simios, son endémicos de la isla de Madagascar. En estado salvaje, no existen en ningún otro sitio.

6. Orangután. **C.** Simio originario de Indonesia y Malasia, el más grande luego del gorila. De hábitos solitarios, solo entre madre y cría suele haber lazos sociales duraderos.

7. Titi. **A.** Se llama así a veintidós especies de monos nativos de Sudamérica. En su mayoría miden unos 20 cm de longitud, tienen garras en lugar de uñas y se caracterizan por el cuidado cooperativo de las crías.

8. Estrepsirrinos. **A.** Suborden de primates, que incluye a los lémures y los loris (con nariz húmeda).

9. Dimorfismo. **A.** Condición de las especies animales o vegetales que presentan dos formas o dos aspectos diferentes. En los primates, es frecuente el dimorfismo sexual (en cuanto a la masa muscular, ancho de la pelvis, etc.)

10. Babuino. **C.** El papio, papión o babuino es un género de primates de tamaño medio, que rara vez sube a los árboles y se encuentra en África, Oriente Medio y Europa.

11. Capuchino. **A.** Género Cebus de primates de América Central y del Sur.

RESPUESTA

Son formas correctas "mostrar interés en / por…" (o "interesarse en/por…"). En cambio, con el verbo "desinteresar", no se recomiendan las preposiciones "por" ni "en", sino "de". "Aparentemente, se han desinteresado de la deforestación…".

Puntuación

8 Bueno **9-10** Notable **11** Sobresaliente

Revistas.PeruRadio.net.pe

TRIVIA

Especial mundo

1. En Italia, la ciudad de Pompeya quedó sepultada tras una de las erupciones más famosas de la Antigüedad. ¿Qué volcán fue responsable de su destrucción en el año 79 d. C.?

A) Etna
B) Vesubio
C) Stromboli
D) Vulcano

2. La primavera japonesa atrae multitudes para contemplar un fenómeno que dura apenas unas semanas. ¿Cómo se llama la tradición de observar la floración de los cerezos?

A) Ikebana
B) Origami
C) Kintsugi
D) Hanami

3. El hallazgo de una tumba en Egipto prácticamente intacta revolucionó la egiptología en 1922. ¿A qué faraón pertenecía?

A) Ramsés II
B) Akenatón
C) Tutankamón
D) Keops

4. En México, Chichén Itzá fue uno de los grandes centros políticos y religiosos de Mesoamérica. ¿Qué civilización construyó esta antigua ciudad?

A) Azteca
B) Maya
C) Olmeca
D) Inca

5. Una célebre novela francesa narra las desventuras de Jean Valjean tras pasar años en prisión. ¿Quién escribió esta obra?

A) Alexandre Dumas
B) Émile Zola
C) Victor Hugo
D) Gustave Flaubert

6. El Taj Mahal, en la India, fue construido en el siglo XVII por orden del emperador Shah Jahan. ¿Con qué propósito fue levantado originalmente?

A) Como residencia imperial
B) Como mausoleo para su esposa
C) Como templo religioso
D) Como fortaleza defensiva

7. Australia posee una fauna singular debido a millones de años de aislamiento. ¿Cuál de estos mamíferos pone huevos en lugar de dar a luz crías vivas?

A) Wombat
B) Koala
C) Ornitorrinco
D) Canguro

8. Según la mitología griega, un héroe logró salir del laberinto de Creta después de derrotar al Minotauro. ¿Quién fue?

A) Perseo
B) Teseo

Revistas.PeruRadio.net.pe

C) Aquiles
D) Jasón

9. Antes de la conquista española, un poderoso imperio gobernó buena parte de los Andes desde su capital. ¿Qué ciudad era el centro político del Imperio inca?

A) Arequipa
B) Cusco
C) Cajamarca
D) Lima

10. El pintor holandés Vincent van Gogh realizó una de sus pinturas más famosas durante su estancia en Saint-Rémy. ¿Qué obra muestra un cielo nocturno dominado por grandes remolinos?

A) Los comedores de patatas
B) Los girasoles
C) La noche estrellada
D) Terraza de café por la noche

11. La capital de Turquía, Estambul, ocupa una posición excepcional entre Europa y Asia y está dividida por un estrecho estratégico. ¿Cómo se llama ese paso de agua?

A) Dardanelos
B) Bósforo
C) Gibraltar
D) Mesina

12. A fines de los años cincuenta surgió en Brasil un género que combinó elementos de samba y jazz y conquistó al mundo. ¿Cómo se lo conoce?

A) Forró
B) Sertanejo
C) Choro
D) Bossa nova

13. La Revolución Industrial avanzó gracias al perfeccionamiento de tecnologías que ya existían. ¿Qué inventor escocés es célebre por sus mejoras fundamentales en la máquina de vapor?

A) Michael Faraday
B) James Watt
C) Alexander Fleming
D) Robert Hooke

14. Marruecos está separado de Europa por un estrecho que conecta el Mediterráneo con el océano Atlántico. ¿Cómo se llama?

A) Gibraltar
B) Bering
C) Ormuz
D) Malaca

15. Siglos antes de Gutenberg, en China ya se reproducían textos e imágenes mediante una técnica que facilitó la difusión del conocimiento. ¿Cuál era?

A) Litografía
B) Xilografía
C) Serigrafía
D) Calcografía

Respuestas: **1.** B) Vesubio, **2.** D) Hanami, **3.** C) Tutankamón, **4.** B) Maya, **5.** C) Victor Hugo, **6.** B) Como mausoleo para su esposa, **7.** C) Ornitorrinco, **8.** B) Teseo, **9.** B) Cusco, **10.** C) La noche estrellada, **11.** B) Bósforo, **12.** D) Bossa nova, **13.** B) James Watt, **14.** A) Gibraltar, **15.** B) Xilografía

Revistas.PeruRadio.net.pe

Recuerdo de mi primera comunión

Un libro personalizado para un momento único.

Un regalo que atesorará toda la vida.

Diseñado para este momento tan especial

Espacios para fotos, anécdotas y dedicatorias

El regalo perfecto

Su nombre acá

Pedí el suyo hoy en

plickme.com

plickme_ plickme1

Creá el suyo hoy

Escaneá

Revistas.PeruRadio.net.pe

DIVERTITE, DESAFIÁ Y EJERCITÁ TU MENTE

¡Más de 200 JUEGOS MENTALES!
Crucigramas, anagramas, mandalas, juegos visuales y ¡mucho más!

tiendaselecciones.com/mente

Selecciones
tienda

Revistas.PeruRadio.net.pe

Esta REVISTA fue DESCARGADA de JAROCHOS. Puedes accesar a nustro GRUPO GENERAL en TELEGRAM a través del Grupo de paso donde debes esperar lugar

@PurgatorioJarochos
https://t.me/purgatoriojarochos

O puedes realizar un Donativo y pasar directo a los Grupos Privados. Info en https://jarochos.org o mánda mensaje directo en Telegram a @deusgog

En Jarochos NO promovemos ni incentivamos el uso inadecuado de autoria intelectual, solo compartimos material que ya se encuentra en Internet con una simple búsqueda en cualquier buscador o en sitios como PDFMagazine, WordlMagz, etc.
Si piensas que se están socavando tus derechos de autor mándanos un mensaje (con previa identificación como portador de los derechos sobre el material reclamado) solicitando la retirada del material.

Revistas.PeruRadio.net.pe